



Aalborg Universitet

AALBORG UNIVERSITY  
DENMARK

## **Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early age**

*Resultat af Baseline mad indtag i børnehave A, B, C og F og intervention mad indtag i børnehave A og F*

Sansolios, Sanne; Storm Slumstrup, Camilla

*Published in:*

Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early age

*Publication date:*  
2010

*Document Version*  
Tidlig version også kaldet pre-print

[Link to publication from Aalborg University](#)

*Citation for published version (APA):*

Sansolios, S., & Storm Slumstrup, C. (2010). Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early age: Resultat af Baseline mad indtag i børnehave A, B, C og F og intervention mad indtag i børnehave A og F. I *Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early age: Resultat af Baseline mad indtag i børnehave A, B, C og F og intervention mad indtag i børnehave A og F* (s. 1-375) [http://www.periscope.aau.dk/digitalAssets/18/18884\\_samlede-bilag-til-periscope-interventionsresultater.pdf](http://www.periscope.aau.dk/digitalAssets/18/18884_samlede-bilag-til-periscope-interventionsresultater.pdf)

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -



Project no. 2006341

**PILOT EUROPEAN REGIONAL INTERVENTIONS FOR SMART CHILDHOOD  
OBESITY PREVENTION IN EARLY AGE  
(PERISCOPE)**

**Resultat af  
Baseline mad indtag i børnehave A, B, C og F  
og  
intervention mad indtag i børnehave A og F**

Udarbejdet af Sanne Sansolios og Camilla Storm Slumstrup

MENU

Måltidsvidenskab og folkesundhedsernæring

Aalborg Universitet

2009

## Contents

Børnehaven F – Baseline – uge 3 .....	10
Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 3 .....	10
Energibehov og energifordeling pr. dag .....	10
Vægt gennemsnit .....	10
Mandag, uge 3 .....	11
Energiindtag .....	11
Næringsfordeling for frokost .....	12
Næringsberegninger for snack .....	15
Næringsberegninger for frokost og snack .....	18
Tirsdag, uge 4 .....	21
Energiindtag .....	21
Næringsfordeling for frokost .....	22
Næringsberegninger for snack .....	25
Næringsberegninger for frokost og snack .....	28
Onsdag, uge 3 .....	31
Energiindtag .....	31
Næringsfordeling for frokost .....	32
Næringsberegninger for snack .....	35
Næringsberegninger for frokost og snack .....	38
Torsdag, uge 3 .....	41
Energiindtag .....	41
Næringsfordeling for frokost .....	42
Næringsberegninger for snack .....	45
Næringsberegninger for frokost og snack .....	48
Fredag, uge 3 .....	51
Energiindtag .....	51
Næringsfordeling for frokost .....	52
Næringsberegninger for snack .....	55
Næringsberegninger for frokost og snack .....	58
Samlet for hele ugen, uge 4 .....	61
Energiindtag .....	61
Næringsfordeling for frokost .....	62

Næringsberegninger for snack .....	65
Næringsberegninger for frokost og snack .....	68
Børnehave A - Baseline .....	71
Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 4 .....	71
Energibehov og energifordeling pr. dag .....	71
Vægt gennemsnit .....	71
Mandag, uge 4 .....	72
Energiindtag .....	72
Næringsfordeling for frokost .....	73
Næringsberegninger for snack .....	76
Næringsberegninger for frokost og snack .....	79
Tirsdag, uge 4 .....	82
Energiindtag .....	82
Næringsfordeling for frokost .....	83
Næringsberegninger for snack .....	86
Næringsberegninger for frokost og snack .....	89
Onsdag, uge 4 .....	92
Energiindtag .....	92
Næringsfordeling for frokost .....	93
Næringsberegninger for snack .....	96
Næringsberegninger for frokost og snack .....	99
Torsdag, uge 4 .....	102
Energiindtag .....	102
Næringsfordeling for frokost .....	103
Næringsberegninger for snack .....	106
Næringsberegninger for frokost og snack .....	109
Fredag, uge 4 .....	112
Energiindtag .....	112
Næringsfordeling for frokost .....	113
Næringsberegninger for snack .....	116
Næringsberegninger for frokost og snack .....	119
Samlet for hele ugen, uge 4 .....	122
Energiindtag .....	122

Næringsfordeling for frokost .....	123
Næringsberegninger for snack .....	126
Næringsberegninger for frokost og snack .....	129
Børnehave C – Baseline .....	132
Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 5 .....	132
Energibehov og energifordeling pr. dag .....	132
Vægt gennemsnit .....	132
Mandag, uge 5 .....	133
Energiindtag.....	133
Næringsfordeling for frokost .....	134
Næringsberegninger for snack .....	137
Næringsberegninger for frokost og snack .....	140
Tirsdag, uge 5 .....	143
Energiindtag.....	143
Næringsfordeling for frokost .....	144
Næringsberegninger for snack .....	147
Næringsberegninger for frokost og snack .....	150
Onsdag, uge 5 .....	153
Energiindtag.....	153
Næringsfordeling for frokost .....	154
Næringsberegninger for snack .....	157
Næringsberegninger for frokost og snack .....	160
Torsdag, uge 5 .....	163
Energiindtag.....	163
Næringsfordeling for frokost .....	164
Næringsberegninger for snack .....	167
Næringsberegninger for frokost og snack .....	170
Fredag, uge 5 .....	173
Energiindtag.....	173
Næringsfordeling for frokost .....	174
Næringsberegninger for snack .....	177
Næringsberegninger for frokost og snack .....	180
Samlet for hele ugen, uge 5 .....	183

Energiindtag.....	183
Næringsfordeling for frokost.....	184
Næringsberegninger for snack .....	187
Næringsberegninger for frokost og snack.....	190
Børnehave B - Baseline .....	193
Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 6 .....	193
Energibehov og energifordeling pr. dag.....	193
Vægt gennemsnit .....	193
Mandag, uge 6.....	194
Energiindtag.....	194
Næringsfordeling for frokost.....	195
Næringsberegninger for snack .....	198
Næringsberegninger for frokost og snack.....	201
Tirsdag, uge 6.....	204
Energiindtag.....	204
Næringsfordeling for frokost.....	205
Næringsberegninger for snack .....	208
Næringsberegninger for frokost og snack.....	211
Onsdag, uge 6 .....	214
Energiindtag.....	214
Næringsfordeling for frokost.....	215
Næringsberegninger for snack .....	218
Næringsberegninger for frokost og snack.....	221
Torsdag, uge 6 .....	224
Energiindtag.....	224
Næringsfordeling for frokost.....	225
Næringsberegninger for snack .....	228
Næringsberegninger for frokost og snack.....	231
Fredag, uge 6 .....	234
Energiindtag.....	234
Næringsfordeling for frokost.....	235
Næringsberegninger for snack .....	238
Næringsberegninger for frokost og snack.....	241

Samlet for hele ugen, uge 6.....	244
Energiindtag.....	244
Næringsfordeling for frokost.....	245
Næringsberegninger for snack .....	248
Næringsberegninger for frokost og snack.....	251
Børnehave F – Intervention.....	254
Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 11 .....	254
Energibehov og energifordeling pr. dag.....	254
Vægt gennemsnit .....	254
Mandag, uge 11.....	255
Energiindtag.....	255
Næringsfordeling for frokost.....	256
Næringsberegninger for snack .....	259
Næringsberegninger for frokost og snack.....	262
Tirsdag, uge 11.....	265
Energiindtag.....	265
Næringsfordeling for frokost.....	266
Næringsberegninger for snack .....	269
Næringsberegninger for frokost og snack.....	272
Onsdag, uge 11 .....	275
Energiindtag.....	275
Næringsfordeling for frokost.....	276
Næringsberegninger for snack .....	279
Næringsberegninger for frokost og snack.....	282
Torsdag, uge 6 .....	285
Energiindtag.....	285
Næringsfordeling for frokost.....	286
Næringsberegninger for snack .....	289
Næringsberegninger for frokost og snack.....	292
Fredag, uge 11 .....	295
Energiindtag.....	295
Næringsfordeling for frokost.....	296
Næringsberegninger for snack .....	299



Næringsberegninger for frokost og snack .....	302
Samlet for hele ugen, uge 11 .....	305
Energiindtag .....	305
Næringsfordeling for frokost .....	306
Næringsberegninger for snack .....	309
Næringsberegninger for frokost og snack .....	312
Børnehave A – Intervention .....	315
Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 12 .....	315
Energibehov og energifordeling pr. dag .....	315
Vægt gennemsnit .....	315
Mandag, uge 12 .....	316
Energiindtag .....	316
Næringsfordeling for frokost .....	317
Næringsberegninger for snack .....	320
Næringsberegninger for frokost og snack .....	323
Tirsdag, uge 12 .....	326
Energiindtag .....	326
Næringsfordeling for frokost .....	327
Næringsberegninger for snack .....	330
Næringsberegninger for frokost og snack .....	333
Onsdag, uge 12 .....	336
Energiindtag .....	336
Næringsfordeling for frokost .....	337
Næringsberegninger for snack .....	340
Næringsberegninger for frokost og snack .....	343
Torsdag, uge 12 .....	346
Energiindtag .....	346
Næringsfordeling for frokost .....	347
Næringsberegninger for snack .....	350
Næringsberegninger for frokost og snack .....	353
Fredag, uge 12 .....	356
Energiindtag .....	356
Næringsfordeling for frokost .....	357

Næringsberegninger for snack .....	360
Næringsberegninger for frokost og snack .....	363
Samlet for hele ugen, uge 12 .....	366
Energiindtag .....	366
Næringsfordeling for frokost .....	367
Næringsberegninger for snack .....	370
Næringsberegninger for frokost og snack .....	373

## Børnehaven F – Baseline – uge 3

### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 3

Dag	Antal børn ialt	Piger	Drenge
Mandag	41	23	18
Tirsdag	42	24	18
Onsdag	39	22	17
Torsdag	39	22	17
Fredag	39	22	17
Samlet	200		

### Energibehov og energifordeling pr. dag

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	4,9 MJ/dag	5,3 MJ/dag	6,1 MJ/dag	6,8 MJ/dag
Drenge	5,5 MJ/dag	5,7 MJ/dag	6,3 MJ/dag	7,4 MJ/dag

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

### Vægt gennemsnit

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	14,9 kg	16,8 kg	19,2 kg	21,1 kg
Drenge	15,4 kg	17,3 kg	19,4 kg	21,4 kg

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Energibehov og energifordeling** er udregnet på basis af **gennemsnit alder** af et børnehavebarn, **gennemsnit vægt** på 18,19 samt **gennemsnittet af den anbefalede energi** for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver et **energibehov på 6 MJ**.

	Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ
Frokost 25 %	1,5 MJ
Snack - Formiddag 5 %	0,3 MJ
Snack- Eftermiddag 15-20 %	0,9-1,2 MJ
Samlet snack 20-25 %	1,2-1,5 MJ
Frokost og snack samlet (45-50 %)	2,7-3 MJ

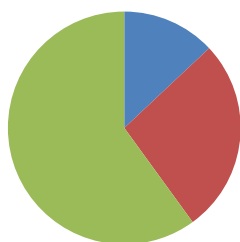
## Mandag, uge 3

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

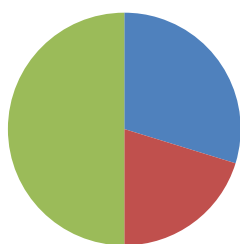
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	30806kJ	751kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	13 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	65488kJ	1597kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	27 %	20-25 %
Frokost og snack	96294kJ	2348kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	40 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for mandag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	17459kJ	57 E%	50-60 E%
Fedt	7870kJ	25 E%	25-35 E%
Protein	5474kJ	18 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for mandag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
a. Frugt og grønt - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	103g - 103g	3g - 3g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
b. Cerealier - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4167g 3633g 534g	102g 89g 13g	Kartoffler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,6 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	5,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	10,9 E% 0,8 E% 3,5 E% } 3,4 E% } 15,2 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	322g	8g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	400g	10g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  400g (Torskerogn)	-  10g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	499mg	12mg	30 mg/d
Kalcium	802mg	20mg	600 mg/d
Jern	79,7	2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	48411kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	8060kJ	12 E%	25-35 E%
Protein	9017kJ	14 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3929g  2152g 1777g	96g  53g 43g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4081g  - 4081g	96g  - 96g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	4,3 E%	Max. 10 E%
Monumættet	3,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,1 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,5 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	1,8 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,3 E% } 4,4 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	543g	13g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	382mg	9mg	30 mg/d
Kalcium	10254mg	250mg	600 mg/d
Jern	50,4	1,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

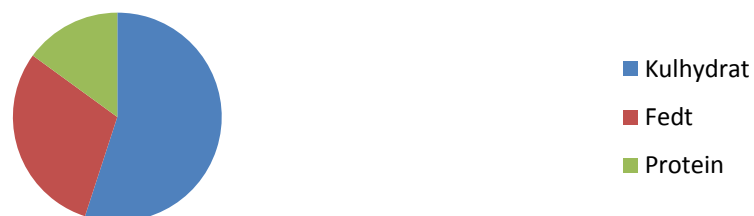
### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	65871kJ	68 E%	50-60 E%
Fedt	15929kJ	17 E%	25-35 E%
Protein	14494kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4032g 2152g 1880g	98g 52g 46g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	8248g 3633g 4615g	202g 89g 113g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	5,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,1 E% 0,6 E% 2,3 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,9 E% } 6 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	865g	21g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	400g	10g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  400g (Torskerogn)	-  10g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	382mg	9,3mg	30 mg/d
Kalcium	10254	250mg	600 mg/d
Jern	50,4mg	1,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

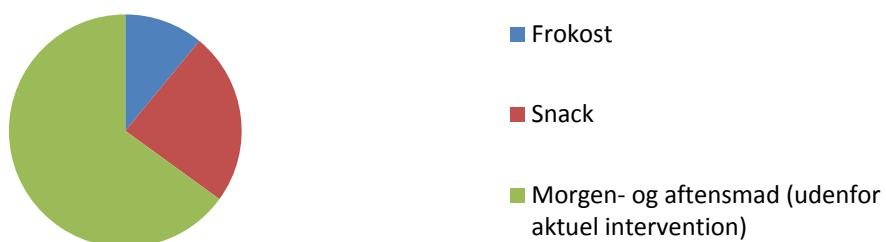
## Tirsdag, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

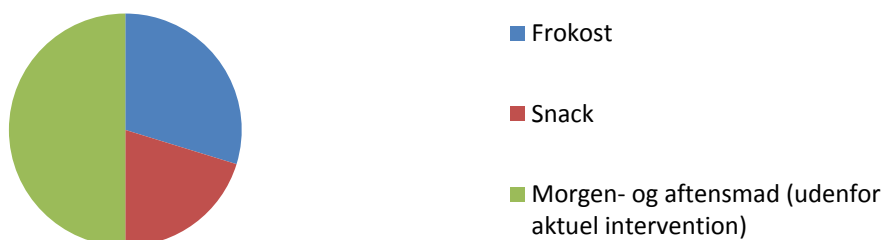
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	27365kJ	652kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	11 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	59236kJ	1410kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	24 %	20-25 %
Frokost og snack	86601kJ	2062kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	35 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for tirsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	14865kJ	54 E%	50-60 E%
Fedt	6582kJ	24 E%	25-35 E%
Protein	5918kJ	22 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3328g - 3328g	79g - 79g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1177g 80g 1097g	28g 2g 26g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	19g	<1g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	9,6 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	6,9 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,7 E% 0,4 E% 2,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3 E% } 6,7 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	348g	8g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	525g	13g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  525g (Torskerogn)	-  13g	Variere mellem fede og magre typer

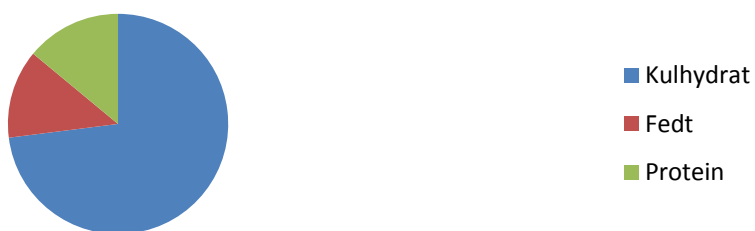
	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	432mg	10mg	30 mg/d
Kalcium	2706	64mg	600 mg/d
Jern	63,4	1,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	43457kJ	73 E%	50-60 E%
Fedt	7357kJ	13 E%	25-35 E%
Protein	8422kJ	14 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4246g  1876g 2370g	101g  45g 56g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3534g  - 3534g	84g  - 84g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,9 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	1,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2 E% } 3,9 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	495g	12g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	710mg	17mg	30 mg/d
Kalcium	10323mg	246mg	600 mg/d
Jern	48mg	1,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	58322kJ	67 E%	50-60 E%
Fedt	13939kJ	16 E%	25-35 E%
Protein	14340kJ	17 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	7574g  1876g 5698g	180g  45g 136g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4711g  80g 4631g	112g  2g 110g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	19g	<1g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	4,4 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,5 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	1,9 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,3 E% } 4,8 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	844g	20g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	525g	13g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  525g (Torskerogn 2,9g fedt/100g	-  13g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1142mg	27mg	30 mg/d
Kalcium	13029mg	310mg	600 mg/d
Jern	111,4mg	2,7mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

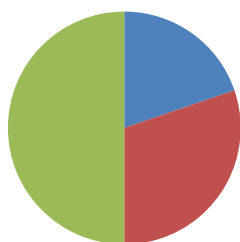
## Onsdag, uge 3

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

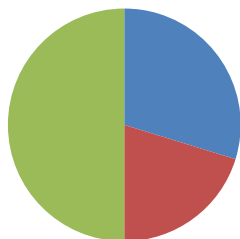
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	39087kJ	1002kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	17 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	60061kJ	1540kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	26 %	20-25 %
Frokost og snack	99148kJ	2542kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	43 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for onsdag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	28229kJ	72 E%	50-60 E%
Fedt	5715kJ	15 E%	25-35 E%
Protein	5143kJ	13 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for onsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	705g - 705g	18g - 18g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6592g 5896g 696g	169g 151g 18g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,4 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	4,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,1 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 0,3 E%</li> <li>- omega-6: 1,6 E%</li> </ul>	} 1,9 E% } 4 E%	} } max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% } Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	303g	8g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	198g	5g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  198g (Mørksej)	-  5g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	422mg	11mg	30 mg/d
Kalcium	3049mg	78mg	600 mg/d
Jern	63,4mg	1,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	44205kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	7429kJ	12 E%	25-35 E%
Protein	8427kJ	14 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3787g  2152g 1635g	97g  55g 42g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3640g  - 3640g	93g  - 93g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,3 E%	Max. 10 E%
Monumættet	3,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,9 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	1,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2 E% } 3,9 E% } } } max. 10 E%	} } } max. 10 E% } } } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	496g	17g	Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	372mg	9,5mg	30 mg/d
Kalcium	9911mg	254mg	600 mg/d
Jern	45,7mg	1,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	72434kJ	73 E%	50-60 E%
Fedt	13144kJ	13 E%	25-35 E%
Protein	13569kJ	14 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4492g  2152g 2340g	115g  55g 60g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	10232g  5896g 4336g	262g  151g 111g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	2,0 E% 0,4 E% 1,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2 E% } 4 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	798g	20g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	198g	5g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  198g (Mørksej)	-  5g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	794mg	30mg	30 mg/d
Kalcium	12960mg	332mg	600 mg/d
Jern	109,1mg	2,8mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

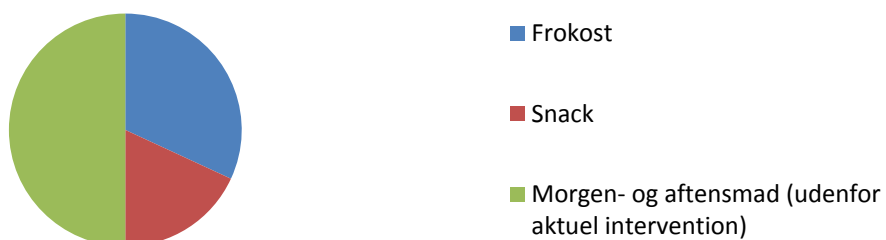
## Torsdag, uge 3

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

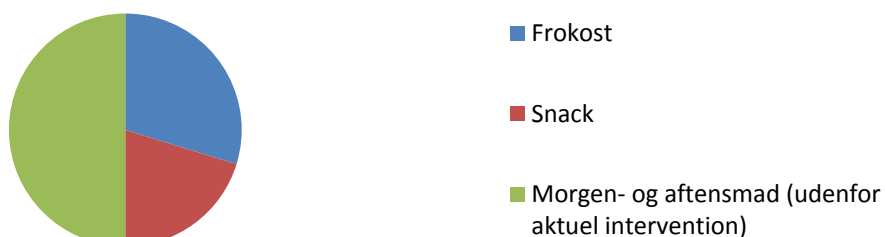
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	103971kJ	2666kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	44 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	57676kJ	1479kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	25 %	20-25 %
Frokost og snack	161647kJ	4145kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	69 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for torsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	75888kJ	73 E%	50-60 E%
Fedt	16465kJ	16 E%	25-35 E%
Protein	11618kJ	11 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for torsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	2030g - 2030g	52g - 52g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	9082g 2030g 7052g	233g 52g 181g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	20g	<1g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	5,0 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,6 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 0,5 E%</li> <li>- omega-6: 2,2 E%</li> </ul>	0,5 E% } 2,2 E% } 2,7 E% } 5,3 E%	Min. 0,5 E% - 1 E% } Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	683g	16g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	718mg	18mg	30 mg/d
Kalcium	6268mg	161mg	600 mg/d
Jern	116mg	3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	40193kJ	70 E%	50-60 E%
Fedt	8466kJ	15 E%	25-35 E%
Protein	9017kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3319g  1800g 1519g	85g  46g 39g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3326g  - 3326g	85g  - 85g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,6 E%	Max. 10 E%
Monumættet	3,0 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,6 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	1,8 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,2 E% } 4,8 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	530g	14g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	335g	9g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	335g (Makrel)  -	9g  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	288mg	7,4mg	30 mg/d
Kalcium	8656mg	222mg	600 mg/d
Jern	65,5mg	1,7mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	116081kJ	72 E%	50-60 E%
Fedt	24932kJ	15 E%	25-35 E%
Protein	20634kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	5349g 1800g 3549g	137g 46g 91g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	12408g 2030g 10378g	318g 52g 266g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	20g	<1g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	4,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,6 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,5 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,0 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	2,5 E%	min. 3 E%
	5,1 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1213g	31g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	335g	9g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	335g  -	9g  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2006mg	51mg	30 mg/d
Kalcium	14925mg	383mg	600 mg/d
Jern	181mg	4,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

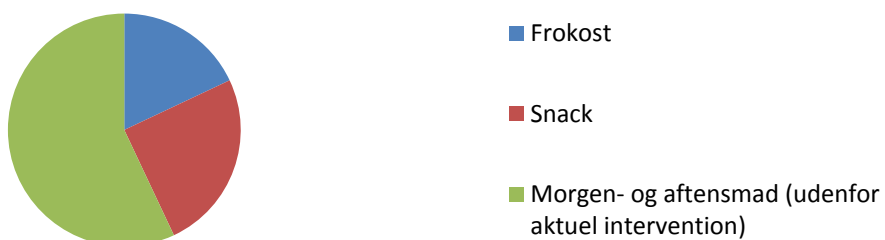
## Fredag, uge 3

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

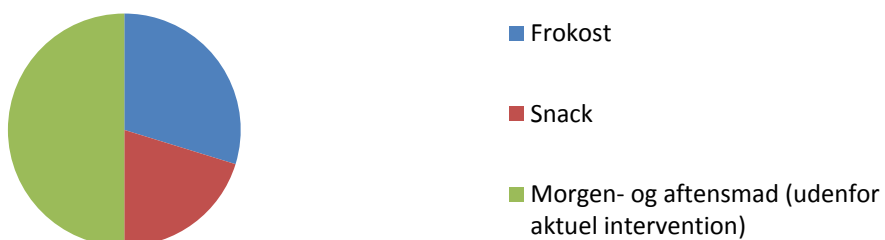
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	42266kJ	1084kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	18 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	58407kJ	1497kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	25 %	20-25 %
Frokost og snack	100673kJ	2581kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	43 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for fredag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	18940kJ	45 E%	50-60 E%
Fedt	15633kJ	37 E%	25-35 E%
Protein	7693kJ	18 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for fredag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	1647g - 1647g	42g - 42g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3252g 1996g 1256g	83g 51g 32g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	.	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	12,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	14,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,8 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,8 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	3,4 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	4,2 E%	min. 3 E%
	9 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	453g	12g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

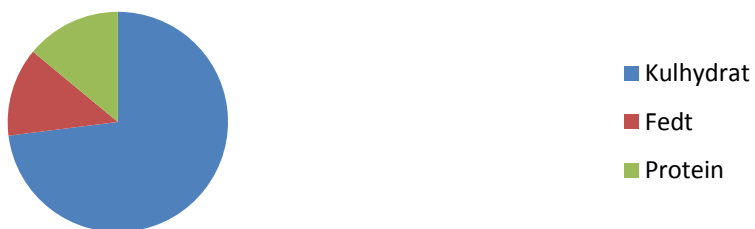
	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1034mg	27mg	30 mg/d
Kalcium	2919mg	75mg	600 mg/d
Jern	83mg	2,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	42449kJ	73 E%	50-60 E%
Fedt	7494kJ	13 E%	25-35 E%
Protein	8464kJ	14 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for snack for fredag



### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	2745g  1500g 1245g	70g  38g 32g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3697g  - 3697g	95g  - 95g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,5 E%	Max. 10 E%
Monumættet	3,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,9 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,5 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	1,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	2,1 E%	min. 3 E%
	4 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	498g	13g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	384mg	10mg	30 mg/d
Kalcium	9900mg	254mg	600 mg/d
Jern	44mg	1,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	61389kJ	61 E%	50-60 E%
Fedt	23127kJ	23 E%	25-35 E%
Protein	16157kJ	16 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4392g 1500g 2892g	112g 38g 74g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6949g 1996g 4953g	178g 51g 127g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	8,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	8,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,1 E% 0,6 E% 2,4 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3 E% } 6,1 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	951g	24g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1418mg	36mg	30 mg/d
Kalcium	12819mg	329mg	600 mg/d
Jern	127mg	3,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

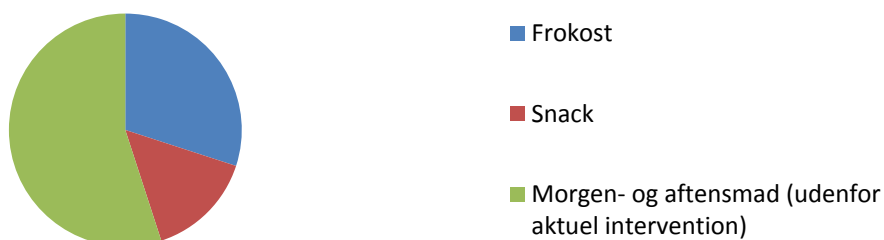
## Samlet for hele ugen, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

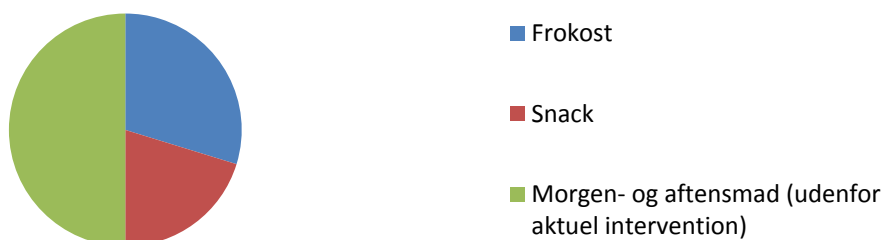
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	341811kJ	1780kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	30 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	174069kJ	907kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	15 %	20-25 %
Frokost og snack	515880kJ	2687kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	45 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for hele uge 4



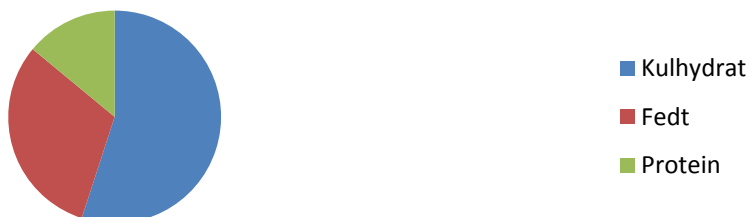
### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	183374kJ	55 E%	50-60 E%
Fedt	111774kJ	31 E%	25-35 E%
Protein	46663kJ	14 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for hele uge 4



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3833  938g 2895g	91g  22g 69g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	5624g  - 5624g	134g  - 134g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	9,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	7,6 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,6 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	3,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	4,2 E%	min. 3 E%
	11,8 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	782g	19g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	249g	6g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	249g (Laks)  -	6g  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	3105mg	16mg	30 mg/d
Kalcium	15744mg	79mg	600 mg/d
Jern	405,5mg	2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	137669kJ	79 E%	50-60 E%
Fedt	22653kJ	13 E%	25-35 E%
Protein	13747kJ	8 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for hele uge 4



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6094g  5366g 728g	145g  128g 17g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1827g  - 1827g	44g  - 44g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,0 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,8 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,7 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,1 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,8 E% } 5,6 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	174g	4g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2136mg	11mg	30 mg/d
Kalcium	49044mg	245mg	600 mg/d
Jern	253,6mg	1,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	321044kJ	63 E%	50-60 E%
Fedt	134430kJ	25 E%	25-35 E%
Protein	60405kJ	12 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 4



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	9927g 6304g 3623g	236g 150g 86g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	7451g - 7451g	177g - 177g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,0 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	6,2 E% 5,1 E% 0,7 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 5,8 E% } 12 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	956g	23g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	249g	6g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	249g (Laks) -	6g -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	5742mg	29mg	30 mg/d
Kalcium	63987mg	320mg	600 mg/d
Jern	578,9mg	23mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

## Børnehave A - Baseline

### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 4

Dag	Antal børn ialt	Piger	Drenge
Mandag	43	22	21
Tirsdag	45	23	22
Onsdag	40	21	19
Torsdag	22	11	11
Fredag	42	22	20

### Energibehov og energifordeling pr. dag

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	4,9 MJ/dag	5,3 MJ/dag	6,1 MJ/dag	6,8 MJ/dag
Drenge	5,5 MJ/dag	5,7 MJ/dag	6,3 MJ/dag	7,4 MJ/dag

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

### Vægt gennemsnit

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	14,9 kg	16,8 kg	19,2 kg	21,1 kg
Drenge	15,4 kg	17,3 kg	19,4 kg	21,4 kg

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Energibehov og energifordeling** er udregnet på basis af **gennemsnit alder** af et børnehavebarn, **gennemsnit vægt** på 18,19 samt **gennemsnittet af den anbefalede energi** for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver et **energibehov på 6 MJ**.

	Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ
Frokost 25 %	1,5 MJ
Snack - Formiddag 5 %	0,3 MJ
Snack- Eftermiddag 15-20 %	0,9-1,2 MJ
Samlet snack 20-25 %	1,2-1,5 MJ
Frokost og snack samlet (45-50 %)	2,7-3 MJ



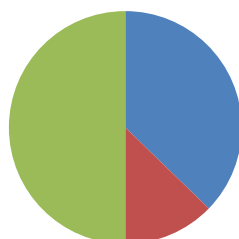
## Mandag, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

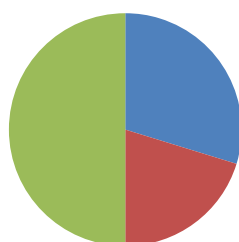
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid	Afgivelser fra anbefalingerne
Frokost	97099 kJ	2258 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	38 %	25 %	Over
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	33820 kJ	787 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	13 %	20-25 %	Under
Frokost og snack	130919 kJ	3045 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	51 %	45-50 %	(Over) Indenfor

### Energi indtag i procent for mandag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

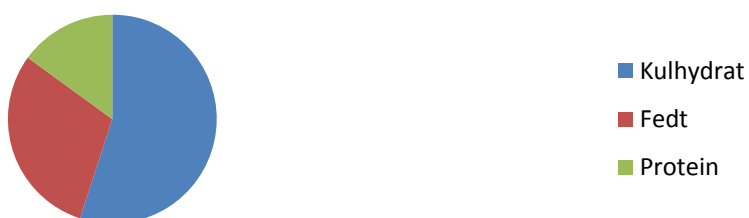
### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	56228 kJ	58 %	50-60 E%
Fedt	28139 kJ	29 %	25-35 E%
Protein	12731 kJ	13 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for mandag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	1580g - 1580g	37 - 37g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3922g 1078g 2844g	91g 25g 66g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	103g	2g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	14,9 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	8,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,0 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 0,5 E%</li> <li>- omega-6: 2,3 E%</li> </ul>	} 2,8 E% } 5,8 E%	Min. 0,5 E% - 1 E% } max. 10 E% Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	749g	17g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	222g	5g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  222g (Torskerogn)	-  5g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	179mg	4,2mg	30 mg/d
Kalcium	12386mg	288mg	600 mg/d
Jern	123,6mg	2,9mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	25129kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	6251kJ	19 E%	25-35 E%
Protein	2440kJ	7 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4900g  4900g -	114g  114g -	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1647g  -  1647g	38g  -  38g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	6,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,0 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,9 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	3,1 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4 E%      } 8 E%	} min. 3 E%      } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	144g	3g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1096mg	26mg	30 mg/d
Kalcium	1535mg	36mg	600 mg/d
Jern	48,1mg	1,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	81359kJ	62 E%	50-60 E%
Fedt	34390kJ	26 E%	25-35 E%
Protein	15169kJ	12 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6480g  4900g 1580g	151g  114g 37g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	5569g  1078g 4491g	129g  25g 104g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	103g	2g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	12,6 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,2 E% 0,6 E% 2,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,1 E% } 6,3 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	892g	20g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	222g	5g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  222g (Torskerogn)	-  5g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1275mg	30mg	30 mg/d
Kalcium	13921mg	324mg	600 mg/d
Jern	171,1mg	4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

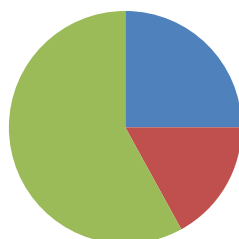
## Tirsdag, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

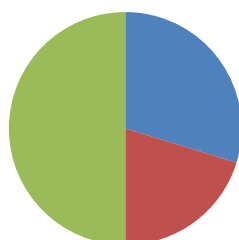
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid	Afvielser fra anbefalingerne
Frokost	66319kJ	1473kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	25 %	25 %	Indenfor
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	45771kJ	1017kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	17 %	20-25 %	Under
Frokost og snack	112090kJ	2490kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	42 %	45-50 %	Under

### Energi indtag i procent for tirsdag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent

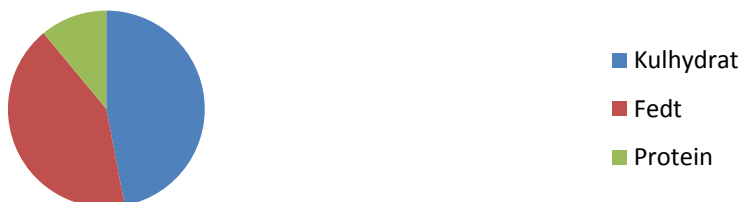


- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	31212kJ	47 E%	50-60 E%
Fedt	27729kJ	42 E%	25-35 E%
Protein	7378kJ	11 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	136g - 6103g	136g - 136g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3082g - 3082g	68g - 68g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	14,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	18,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	6,0 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	4,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	1,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	5,9 E%	min. 3 E%
	11,9 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	434g	10g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	934mg	21mg	30 mg/d
Kalcium	8086mg	180mg	600 mg/d
Jern	65,8	1,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	35490kJ	77 E%	50-60 E%
Fedt	6388kJ	14 E%	25-35 E%
Protein	3893kJ	9 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for snack for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	5032g  4600g 432g	112g  102g 10g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2690g  - 2690g	60g  - 60g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,8 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	4,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,5 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,8 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,7 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,5 E% } 7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	229g	5g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1420mg	31,6mg	30 mg/d
Kalcium	2105mg	46,8mg	600 mg/d
Jern	72,2mg	1,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	66703kJ	60 E%	50-60 E%
Fedt	34116kJ	30 E%	25-35 E%
Protein	11271kJ	10 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	11135g 4600g 6535g	247g 102g 145g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	5772g - 5772g	5772g - 128g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	9,9 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	12,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	5,0 E% 1,2 E% 3,7 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,9 E% } 6,3 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	663g	15g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2354mg	52,3mg	30 mg/d
Kalcium	10192mg	227mg	600 mg/d
Jern	138mg	3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

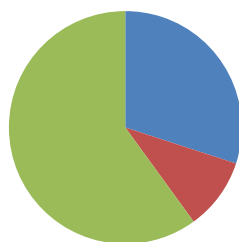
## Onsdag, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

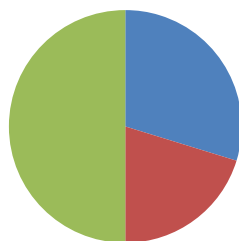
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid	Afvielser fra anbefalingerne
Frokost	71332kJ	1783kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	30 %	25 %	Over
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	23844kJ	596kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	10 %	20-25 %	Under
Frokost og snack	95176kJ	2379kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	40 %	45-50 %	Under

### Energi indtag i procent for onsdag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	35681kJ	50 E%	50-60 E%
Fedt	24575kJ	34 E%	25-35 E%
Protein	11076kJ	16 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for onsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	988g  36g 952g	25g  1g 24g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6287g  4538g 1749g	157g  113g 44g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	15,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	12,1 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,7 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,9 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,3 E% } 7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	652g	16g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	740mg	18,5mg	30 mg/d
Kalcium	2686mg	67mg	600 mg/d
Jern	103,9mg	2,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	20079kJ	84 E%	50-60 E%
Fedt	1881kJ	8 E%	25-35 E%
Protein	1884kJ	8 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4600g  4600g -	115g  115g -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1127g  -  1127g	28g  -  28g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	2,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	2,5 E% 0,7 E% 1,9 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,6 E% } 5,1 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	111g	3g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1060mg	26,5mg	30 mg/d
Kalcium	1483mg	37mg	600 mg/d
Jern	32mg	0,8mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	55761kJ	58 E%	50-60 E%
Fedt	26457kJ	28 E%	25-35 E%
Protein	12958kJ	14 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	5588g  4636g 952g	140g  116g 24g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	7414g  4538g 2876g	185g  113g 72g	Kartoffler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	11,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	9,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,4 E% 0,5 E% 2,7 E% <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;">             }              }              }           </div> 3,2 E% <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;">             }              }              }           </div> 6,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E% <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;">             }              }              }           </div> min. 3 E% <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;">             }              }              }           </div> max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	763g	19g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1800mg	45mg	30 mg/d
Kalcium	4170mg	104mg	600 mg/d
Jern	135,8mg	3,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

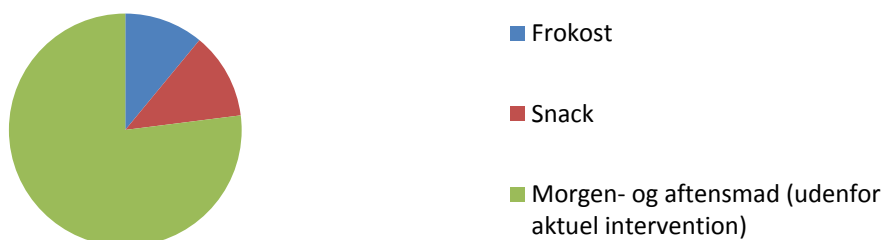
## Torsdag, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

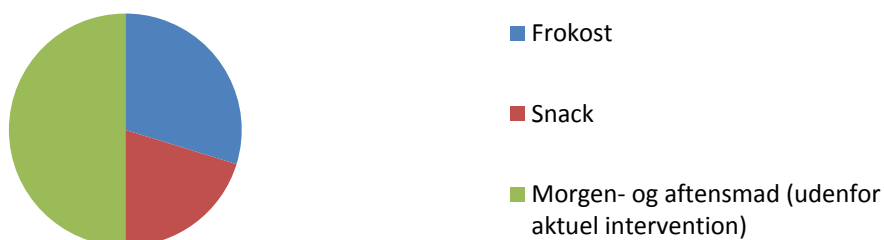
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	15039kJ	684kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	11 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	34918kJ	727kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	12 %	20-25 %
Frokost og snack	49957kJ	1411kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	23 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for torsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	9959KJ	66 E%	50-60 E%
Fedt	2888kJ	19 E%	25-35 E%
Protein	2192kJ	15 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for torsdag



### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	701g - 701g	32g - 32g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1396g 542g 854g	64g 25g 39g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	7,4 E%	Max. 10 E%
Monumættet	5,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,2 E% 0,8 E% 2,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,3 E% } 6,5 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	652g	16g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	226g	10g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  226g (Kulmulefilet)	-  10g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	209mg	9,5mg	30 mg/d
Kalcium	798mg	36mg	600 mg/d
Jern	22,8mg	1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	27279kJ	78 E%	50-60 E%
Fedt	5070kJ	15 E%	25-35 E%
Protein	2569kJ	7 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	5300g  5300g -	110g  110g -	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1694g  -  1694g	35g  -  35g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	4,4 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	4,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,4 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,8 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	3,4 E%	min. 3 E%
	6,8 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	151g	3g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1006mg	46mg	30 mg/d
Kalcium	1500mg	68mg	600 mg/d
Jern	49,6mg	2,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	37236kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	7961kJ	16 E%	25-35 E%
Protein	4760kJ	10 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6001g  5300g 701g	142g  110g 32g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3090g  542g 2548g	99g  25g 74g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	5,0 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,3 E% 0,8 E% 2,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,4 E% } 6,7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	280g	9g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	226g	10g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  226g (Kulmulefilet)	-  10g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1215mg	55mg	30 mg/d
Kalcium	2298mg	104mg	600 mg/d
Jern	72,4mg	3,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



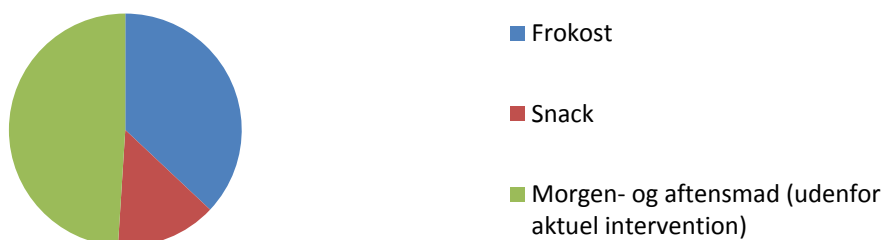
## Fredag, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

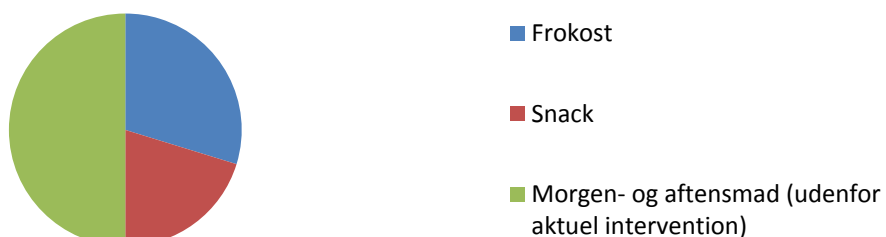
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	92022kJ	2191kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	37 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	35716kJ	850kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	14 %	20-25 %
Frokost og snack	127738kJ	3041kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	51 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for fredag



### Anbefalet energi indtag i procent



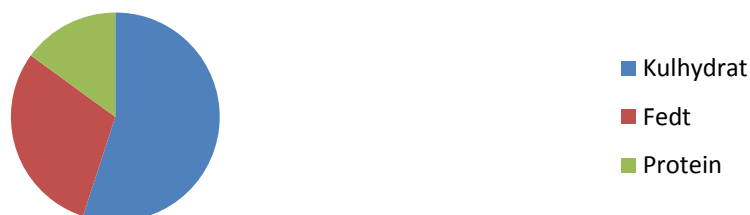
### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	50293kJ	55 E%	50-60 E%
Fedt	28443kJ	31 E%	25-35 E%
Protein	13286kJ	14 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for fredag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3833 938g 2895g	91g 22g 69g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	5624g - 5624g	134g - 134g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,5 E%	Max. 10 E%
Monumættet	9,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	7,6 E% 0,6 E% 3,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,2 E% } 11,8 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	782g	19g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	249g	6g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	249g (Laks)  -	6g  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	575mg	14mg	30 mg/d
Kalcium	3577mg	85mg	600 mg/d
Jern	197,3	4,7mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	29692kJ	83 E%	50-60 E%
Fedt	3063kJ	9 E%	25-35 E%
Protein	2961kJ	8 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6094g  5366g 728g	145g  128g 17g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1827g  -  1827g	44g  -  44g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,0 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,8 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,7 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,1 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	2,9 E%	min. 3 E%
	5,6 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	174g	4g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1179mg	28mg	30 mg/d
Kalcium	2027mg	48mg	600 mg/d
Jern	51mg	1,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	79985kJ	62 E%	50-60 E%
Fedt	31506kJ	25 E%	25-35 E%
Protein	16247kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	9927g 6304g 3623g	236g 150g 86g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	7451g - 7451g	177g - 177g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,0 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	6,2 E% 5,1 E% 0,7 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 5,8 E% } 12 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	956g	23g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	249g	6g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	249g (Laks) -	6g -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1755mg	42mg	30 mg/d
Kalcium	5604mg	133mg	600 mg/d
Jern	248,3mg	6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

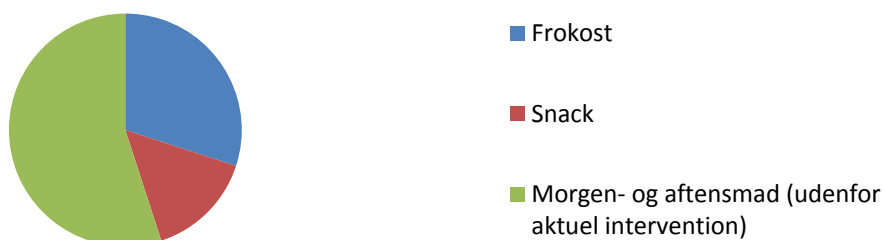
## Samlet for hele ugen, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

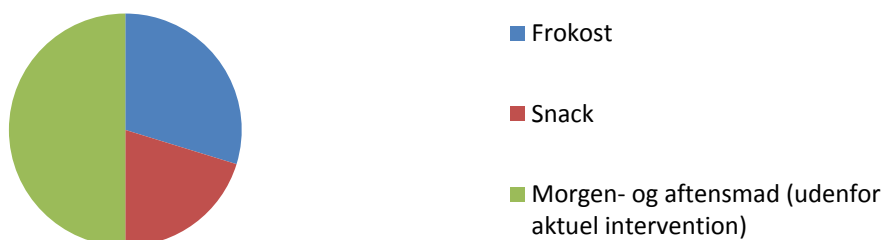
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	341811kJ	1780kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	30 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	174069kJ	907kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	15 %	20-25 %
Frokost og snack	515880kJ	2687kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	45 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for hele uge 4



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	183374kJ	55 E%	50-60 E%
Fedt	111774kJ	31 E%	25-35 E%
Protein	46663kJ	14 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for hele uge 4



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3833  938g 2895g	91g  22g 69g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	5624g  - 5624g	134g  - 134g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	9,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	7,6 E% 0,6 E% 3,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,2 E% } 11,8 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	782g	19g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	249g	6g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	249g (Laks)  -	6g  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2637mg	14mg	30 mg/d
Kalcium	27533mg	143,4mg	600 mg/d
Jern	513,4mg	2,7mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	137669kJ	79 E%	50-60 E%
Fedt	22653kJ	13 E%	25-35 E%
Protein	13747kJ	8 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for hele uge 4



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6094g  5366g 728g	145g  128g 17g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1827g  - 1827g	44g  - 44g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,0 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,8 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	0,7 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,1 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	2,9 E%	min. 3 E%
	5,6 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	174g	4g	Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	5761mg	30mg	30 mg/d
Kalcium	8650mg	45mg	600 mg/d
Jern	252,9mg	1,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	321044kJ	63 E%	50-60 E%
Fedt	134430kJ	25 E%	25-35 E%
Protein	60405kJ	12 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 4



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	9927g  6304g 3623g	236g  150g 86g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	7451g  - 7451g	177g  - 177g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,0 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	6,2 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	5,1 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,7 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 5,8 E% } 12 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	956g	23g	Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	249g	6g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	249g (Laks)  -	6g  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	8399mg	44mg	30 mg/d
Kalcium	35585mg	185mg	600 mg/d
Jern	766mg	4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

## Børnehave C – Baseline

### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 5

Dag	Antal børn ialt	Piger	Drenge
Mandag	16	8	8
Tirsdag	16	10	6
Onsdag	17	8	9
Torsdag	18	9	9
Fredag	15	10	5

### Energibehov og energifordeling pr. dag

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	4,9 MJ/dag	5,3 MJ/dag	6,1 MJ/dag	6,8 MJ/dag
Drenge	5,5 MJ/dag	5,7 MJ/dag	6,3 MJ/dag	7,4 MJ/dag

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

### Vægt gennemsnit

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	14,9 kg	16,8 kg	19,2 kg	21,1 kg
Drenge	15,4 kg	17,3 kg	19,4 kg	21,4 kg

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Energibehov og energifordeling** er udregnet på basis af **gennemsnit alder** af et børnehavebarn, **gennemsnit vægt** på 18,19 samt **gennemsnittet af den anbefalede energi** for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver et **energibehov på 6 MJ**.

	Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ
Frokost 25 %	1,5 MJ
Snack - Formiddag 5 %	0,3 MJ
Snack- Eftermiddag 15-20 %	0,9-1,2 MJ
Samlet snack 20-25 %	1,2-1,5 MJ
Frokost og snack samlet (45-50 %)	2,7-3 MJ

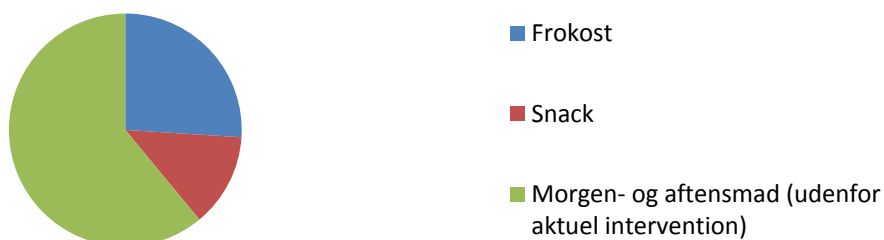
## Mandag, uge 5

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

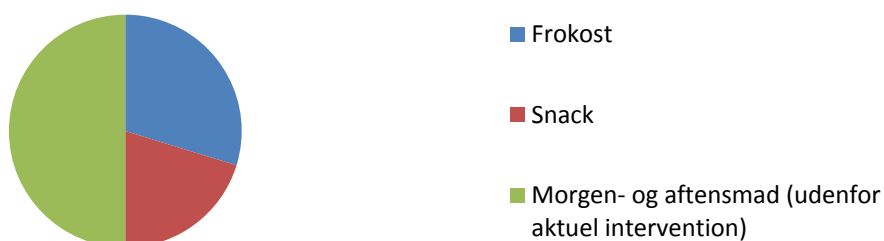
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	25248	1578	1500 KJ (1,5 MJ)	26 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	12294	768	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	13 %	20-25 %
Frokost og snack	37541	2346	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	39 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for mandag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	11614kJ	46 %	50-60 E%
Fedt	11362kJ	45 %	25-35 E%
Protein	2020kJ	8 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for mandag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)			250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	500g  210g  290g	31g  13g  18g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	203g	13g 4%	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	29,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	12,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,2 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 1,2 E%</li> <li>- omega-6: 0,2 E%</li> </ul>	} 1,4 E% } 2,6 E%	Min. 0,5 E% -1 E% } max. 10 E% Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	125g	8g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	- -	- -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	37mg	2,3	30 mg/d
Kalcium	579mg	36,2	600 mg/d
Jern	1,5mg	<0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	6393kJ	52 E%	50-60 E%
Fedt	4795kJ	39 E%	25-35 E%
Protein	1107kJ	9 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	368g  368g -	23g  23g -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	740g  -  740g	46g  -  46g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	23,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	10,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,1 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	2,1 E%	Min. 0,5 E% -1 E%
- omega-6:	0,3 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,4 E% } 4,5 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

\*

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	71g	4g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	35mg	2,2mg	30 mg/d
Kalcium	525mg	32,8mg	600 mg/d
Jern	1,6mg	0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	18019kJ	48 E%	50-60 E%
Fedt	16142kJ	43 E%	25-35 E%
Protein	3379kJ	9 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	368g  368g -	23g  23g -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1240g  210g  1030g	77g  13g  64g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	203g	13g 4%	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	27,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	11,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,5 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	1,5 E%	Min. 0,5 E% -1 E%
- omega-6:	0,3 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	1,8 E%	min. 3 E%
	3,3 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	196g	12g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	72mg	4,5mg	30 mg/d
Kalcium	1103mg	68,9mg	600 mg/d
Jern	3mg	<0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

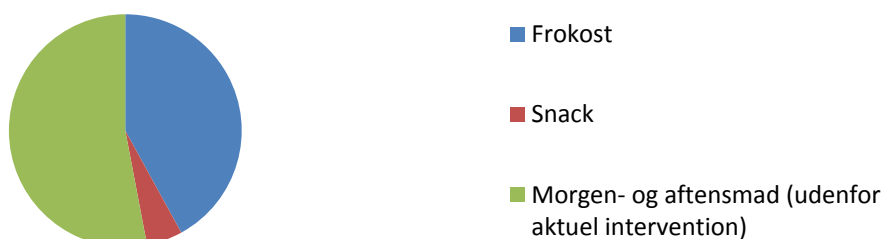
## Tirsdag, uge 5

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

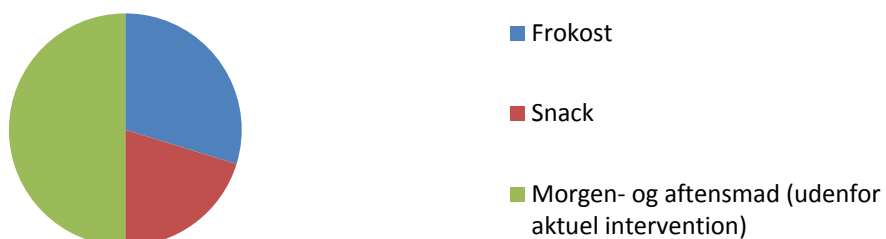
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	40884	2555	1500 KJ (1,5 MJ)	42 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	4321	270	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	5 %	20-25 %
Frokost og snack	45205	2825	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	47 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for tirsdag



### Anbefalet energi indtag i procent





### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	24530 kJ	60 E%	50-60 E%
Fedt	9403 kJ	23 E%	25-35 E%
Protein	6950 kJ	17 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3576 - 3576	224 - 224	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	511g 511g -	32g 32g -	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	8,4 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet <ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 4,7 E%</li> <li>- omega-6: 0,8 E%</li> </ul>	5 E% 4,7 E% } 0,8 E% } 5,5 E% } 10,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% } Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	423g	27g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	- -	- -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	906mg	56,6mg	30 mg/d
Kalcium	1805mg	112,8mg	600 mg/d
Jern	7mg	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	3068 kJ	71 %	50-60 E%
Fedt	259 kJ	6 %	25-35 E%
Protein	994 kJ	23 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	694g  694g -	43g  43g -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	75g  -  75g	5g  -  5g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag
Fiber	<1g	<1g	(Ingen anbefaling for daglig indtagelse, men pr uge anbefales ca. 3g/MJ)

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	2,8 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	1,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,1 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	1,1 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,2 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	1,3 E%	min. 3 E%
	4,4 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	60g	4g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	109mg	6,8mg	30 mg/d
Kalcium	243mg	2,7mg	600 mg/d
Jern	0,6mg	<0,1	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	27598	65 E%	50-60 E%
Fedt	9662	15 E%	25-35 E%
Protein	7944	20 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4270g  694g 3576g	267g  43g 224g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	318g  311g 75g	20g  32g 5g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>			Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	11,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	8,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet <ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 5,8 E%</li> <li>- omega-6: 1 E%</li> </ul>	6,1 E% 5,8 E% 1 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 6,8 E% } 12,9 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	483g	31g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1015mg	63,4mg	30 mg/d
Kalcium	2049mg	128mg	600 mg/d
Jern	7,5mg	0,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

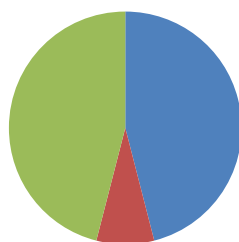
## Onsdag, uge 5

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

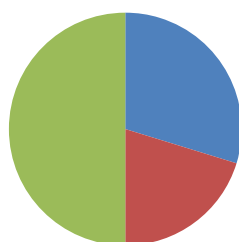
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	46668 kJ	2745 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	46 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	7838 kJ	461 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	8 %	20-25 %
Frokost og snack	54506 kJ	3206 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	54 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for onsdag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	27534 kJ	59	50-60 E%
Fedt	13067 kJ	28	25-35 E%
Protein	6067 kJ	13	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for onsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	770g  565g 205g	41g  30g 11g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2116g  825g 1291g	111g  43g 68g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	7,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	5,9 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	5,8 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	1,4 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 7,2 E% } 13,1 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	369g	19g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	195g	10g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  195g (torskerogn)	-  10g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	111mg	6,5mg	30 mg/d
Kalcium	2097mg	123,4mg	600 mg/d
Jern	6,7mg	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	6505 kJ	83 E%	50-60 E%
Fedt	392 kJ	5 E%	25-35 E%
Protein	941 kJ	12 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	442g  442g -	23g  23g -	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	945g  -  945g	50g  -  50g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	0,8 E%	Max. 10 E%
Monumættet	0,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,5 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	2,5 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,2 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,7 E% } 5,2 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	57g	3g	Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	25	1,5mg	30 mg/d
Kalcium	607	35,7mg	600 mg/d
Jern	2	0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	34039 kJ	71 E%	50-60 E%
Fedt	13459 kJ	17 E%	25-35 E%
Protein	7008 kJ	12 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	1212g  1007g 205g	64g  53g 11g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3061g  825g 2236g	161g  43g 118g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	8 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	8,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	8,4 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	8,3 E%	Min. 0,5 E% -1 E%
- omega-6:	1,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 9,3 E% } 18,3 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	426g	22g	Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	195g	10g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  195g (torsk)	-  10g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	136mg	8mg	30 mg/d
Kalcium	2704mg	159mg	600 mg/d
Jern	8,7mg	0,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

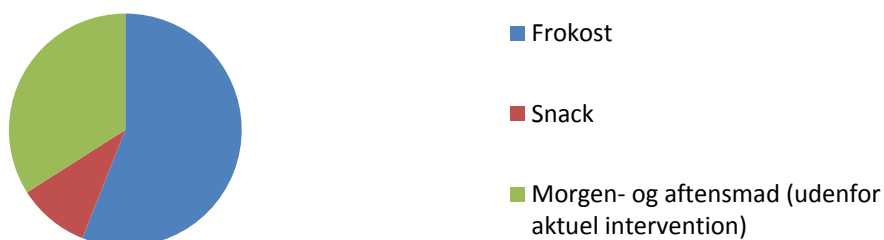
## Torsdag, uge 5

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

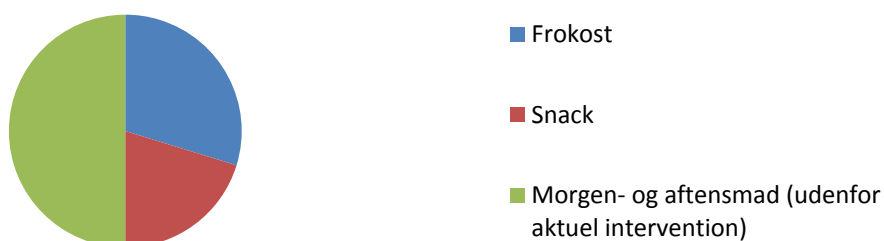
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	60514 kJ	3362 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	56 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	11187 kJ	589 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	10 %	20-25 %
Frokost og snack	71432 kJ	3760	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	63 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for torsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	3328 kJ	55 %	50-60 E%
Fedt	1997 kJ	33 %	25-35 E%
Protein	7262 kJ	12 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for torsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3184g - 3184g	177g - 177g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6004g 6004g -	334g 334g -	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,4 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	14,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	9,6 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	9,6 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,9 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	12,5 E%	min. 3 E%
	22,1 E%	max. 10 E%

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	436g	24g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2725g	151g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2725g	-  151g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	816mg	45,3mg	30 mg/d
Kalcium	924mg	51,3mg	600 mg/d
Jern	3mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	9173 kJ	82 E%	50-60 E%
Fedt	559 kJ	5 E%	25-35 E%
Protein	1454 kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	1295g  1295g -	72g  72g -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	820g  -  820g	46g  -  46g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,4 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	0,9 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,7 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	1,7 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,2 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	3,4 E%	min. 3 E%
	6,8 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	87g	5g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	142mg	7,9mg	30 mg/d
Kalcium	365mg	20,3mg	600 mg/d
Jern	1,6mg	<0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	42145 kJ	59 E%	50-60 E%
Fedt	20715 kJ	29 E%	25-35 E%
Protein	8572 kJ	12 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4479g 1295g 3184g	249g 72g 177g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6824 6004g 820g	380g 334g 46g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	12,1 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	8,4 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	8,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	2,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	10,9 E%	min. 3 E%
	19,3 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	523g	29g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2725g	151g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2725g	-  151g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	947mg	52,6mg	30 mg/d
Kalcium	1283mg	71,3mg	600 mg/d
Jern	4,6mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

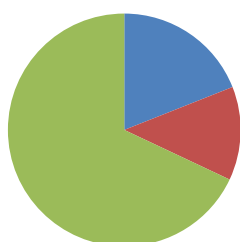
## Fredag, uge 5

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

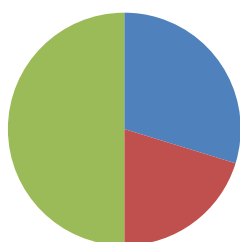
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	16795 kJ	1120 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	19 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	11698 kJ	780 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	13 %	20-25 %
Frokost og snack	28494 kJ	1900 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	32 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for fredag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	10245 kJ	61 E%	50-60 E%
Fedt	4535 KJ	27 E%	25-35 E%
Protein	2015 kJ	12 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for fredag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	2966g - 2966g	198g - 198g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2130g 1050g 1080g	142g 70g 72g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	14 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,6 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,6 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	4,2 E%	min. 3 E%
	7,8 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	120g	8g	Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	- -	- -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	349mg	23,3mg	30 mg/d
Kalcium	1059mg	70,6mg	600 mg/d
Jern	5,7mg	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	9943 kJ	85 E%	50-60 E%
Fedt	585 kJ	5 E%	25-35 E%
Protein	1170 kJ	10 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	698g 698g -	47g 47g -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1200g - 1200g	80g - 80g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	0,8 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	0,9 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,8 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 1,9 E%</li> <li>- omega-6: 0,2 E%</li> </ul>	} 2,1 E% } 3,8 E%	} } max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% } Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	74g	5g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	90mg	6mg	30 mg/d
Kalcium	288mg	19,2mg	600 mg/d
Jern	1,6mg	0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	20231 kJ	71 %	50-60 E%
Fedt	5129 kJ	18 %	25-35 E%
Protein	3134 kJ	11 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3664g 698g 2966g	244g 47g 198g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2280g - 2280g	152g - 152g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	8,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	4,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	2,9 E% 2,9 E% 0,4 E% } 3,3 E% } 6,2 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	194g	13g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	439mg	29,3mg	30 mg/d
Kalcium	1347mg	89,8mg	600 mg/d
Jern	7,3mg	0,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

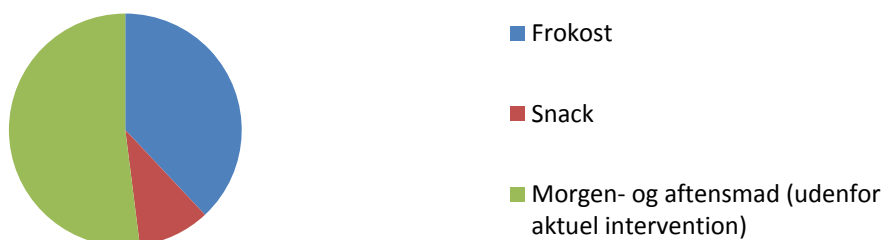
## Samlet for hele ugen, uge 5

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

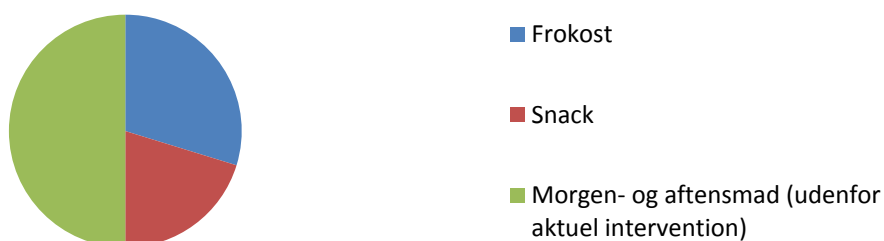
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	190109 kJ	2318 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	38 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	47338 kJ	577 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	10 %	20-25 %
Frokost og snack	237178	2892 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	48 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for hele uge 5



### Anbefalet energi indtag i procent





### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	77251 kJ	56 %	50-60 E%
Fedt	40363 kJ	31 %	25-35 E%
Protein	24314 kJ	12	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for hele uge 5



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	10496g  565g 9931g	181g  30g 151g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	11261g  8600g 2661g	160g  105g 55g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	203g	13g 4 %	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	10 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	9,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	5 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	5 E%	Min. 0,5 E% -1 E%
- omega-6:	1,2 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	6,2 E%	min. 3 E%
	11,2 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1473g	18g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2920g	83g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2920g (Torsk, torskerogn)	-  83g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2219mg	27mg	30 mg/d
Kalcium	6464mg	79mg	600 mg/d
Jern	23,9	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	35082 kJ	75 %	50-60 E%
Fedt	6590 kJ	12 %	25-35 E%
Protein	5666 kJ	13 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for hele uge 5



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3497g 3497g -	43g 43g -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3780g - 3780g	46g - 46g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,8 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	2,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	1,8 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 1,9 E%</li> <li>- omega-6: 0,2 E%</li> </ul>	} 2,1 E% } 3,9 E%	} } max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% } Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	349g	70g	Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	401mg	4,9mg	30 mg/d
Kalcium	2028mg	24,7mg	600 mg/d
Jern	7,4mg	<0,1	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	142032 kJ	63 %	50-60 E%
Fedt	65107 kJ	24 %	25-35 E%
Protein	30037 kJ	13 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 5



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	13993g 4062g 9931g	50g 151g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	7787g 1346g 6441g	28g 79g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	203g	13g 4%	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	11,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	9,1 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	5,5 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 5,4 E%</li> <li>- omega-6: 5,8 E%</li> </ul>	} 11,2 E% } 16,7 E%	Min. 0,5 E% - 1 E% } max. 10 E% Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1822g	22g	Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2920g	83g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2920g	-  2920g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2609mg	31,8mg	30 mg/d
Kalcium	6056mg	73,9mg	600 mg/d
Jern	31,1mg	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

## Børnehave B - Baseline

### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 6

Dag	Antal børn ialt	Piger	Drenge
Mandag	35	17	18
Tirsdag	33	16	17
Onsdag	51	27	24
Torsdag	32	24	20
Fredag	35	21	17
	186		

### Energibehov og energifordeling pr. dag

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	4,9 MJ/dag	5,3 MJ/dag	6,1 MJ/dag	6,8 MJ/dag
Drenge	5,5 MJ/dag	5,7 MJ/dag	6,3 MJ/dag	7,4 MJ/dag

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

### Vægt gennemsnit

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	14,9 kg	16,8 kg	19,2 kg	21,1 kg
Drenge	15,4 kg	17,3 kg	19,4 kg	21,4 kg

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Energibehov og energifordeling** er udregnet på basis af **gennemsnit alder** af et børnehavebarn, **gennemsnit vægt** på 18,19 samt **gennemsnittet af den anbefalede energi** for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver et **energibehov på 6 MJ**.

	Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ
Frokost 25 %	1,5 MJ
Snack - Formiddag 5 %	0,3 MJ
Snack- Eftermiddag 15-20 %	0,9-1,2 MJ
Samlet snack 20-25 %	1,2-1,5 MJ
Frokost og snack samlet (45-50 %)	2,7-3 MJ

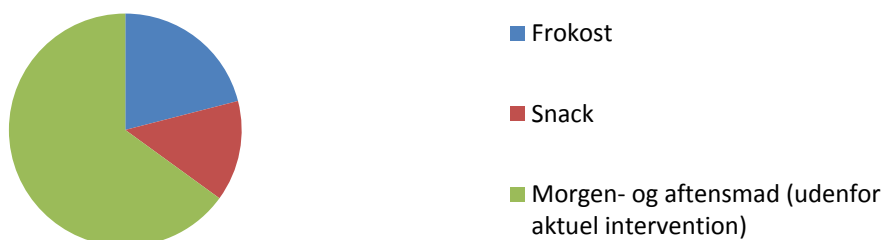
## Mandag, uge 6

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

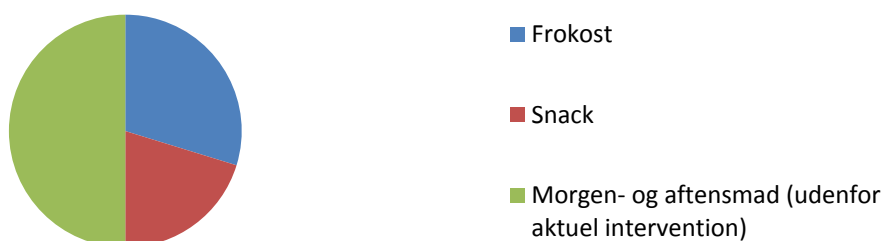
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	49341 kJ	1265 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	21 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	33515 kJ	859 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	14 %	20-25 %
Frokost og snack	82856 kJ	2125 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	35 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for mandag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	25657 kJ	52 %	50-60 E%
Fedt	18256 kJ	37 %	25-35 E%
Protein	5428 kJ	11 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for mandag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	948g  163g 785g	24g  4g 20g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1748g  678g 1070g	45g  17g 28g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	128g	3g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	15,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	10,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4 E% 4 E% 1 E% } 5 E% } 9 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% } Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	324g	8g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	- -	- -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	786mg	20mg	30 mg/d
Kalcium	1570mg	40mg	600 mg/d
Jern	4,4mg	0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	19774 kJ	59 %	50-60 E%
Fedt	11730 kJ	35 %	25-35 E%
Protein	2011 kJ	6 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	2515g  2515g -	65g  65g  -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1864g  - 1864g	48g  - 48g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-		Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	16 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	11,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,7 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	4,7 E%	Min. 0,5 E% -1 E%
- omega-6:	1,3 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	6 E% } 10,7 E%	min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	128g	3g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	660mg	17mg	30 mg/d
Kalcium	134mg	3mg	600 mg/d
Jern	4,9mg	0,1	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	45571 kJ	55 %	50-60 E%
Fedt	29828 kJ	36 %	25-35 E%
Protein	7457 kJ	9 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3463g 2678g 785g	89g 69g 20g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3612g 678g 2934g	93g 17g 75g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	128g	3g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	15,8 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	11,1 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,3 E% 4,3 E% 1,1 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 5,4 E% } 9,7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	452g	12g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1445mg	37mg	30 mg/d
Kalcium	2918mg	75mg	600 mg/d
Jern	9,4mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

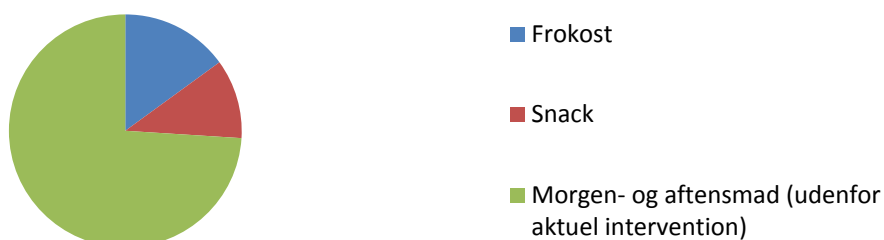
## Tirsdag, uge 6

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

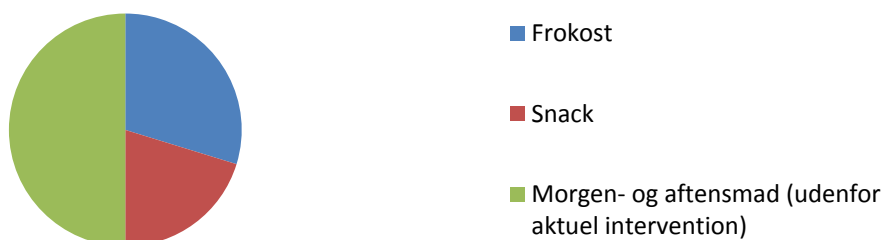
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	42745 kJ	1295 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	22 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	21231 kJ	643 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	11 %	20-25 %
Frokost og snack	63976 kJ	1939 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	33 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for tirsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	9785 kJ	33 %	50-60 E%
Fedt	13639 kJ	46 %	25-35 E%
Protein	6227 kJ	21 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3718g  228g 3490g	113g  7g 106g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1874g  - 1874g	57g  - 57g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	9,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	10,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,3 E% 3,3 E% 0,8 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,1 E% } 7,4 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	447g	14g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	- -	- -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1687g	51g	30 mg/d
Kalcium	1822g	570g	600 mg/d
Jern	6,4g	0,2g	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



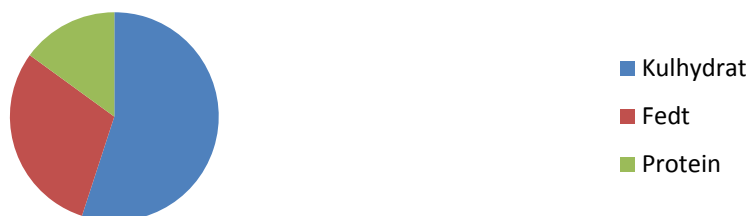
### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	17409 kJ	82 %	50-60 E%
Fedt	2123 kJ	10 %	25-35 E%
Protein	1699 kJ	8 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for snack for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	2314g  1892g 422g	70g  57g 13g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1744g  -  1744g	53g  -  53g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	2,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,9 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	2,9 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	3,5 E%	min. 3 E%
	6,4 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	114g	4g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

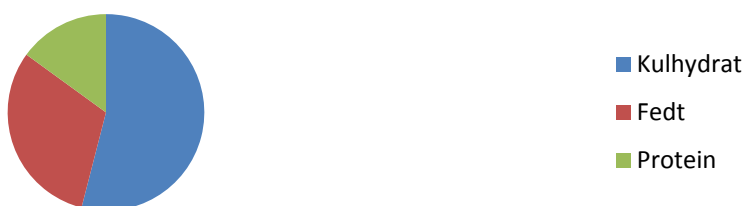
	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	487mg	15mg	30 mg/d
Kalcium	1141mg	35mg	600 mg/d
Jern	4,2mg	0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	27476 kJ	54 %	50-60 E%
Fedt	15773 kJ	31 %	25-35 E%
Protein	7632 kJ	15 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6032g 2120g 3912g	183g 64g 119g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3618g - 3618g	110g - 110g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	7,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,2 E% 3,1 E% 0,7 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,8 E% } 7 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	561g	17g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2174mg	66mg	30 mg/d
Kalcium	2963mg	90mg	600 mg/d
Jern	10,7mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

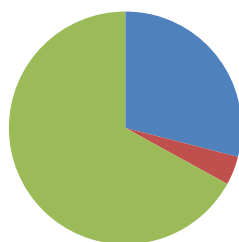
## Onsdag, uge 6

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

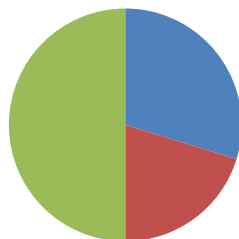
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	87779 kJ	1721 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	29 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	13289 kJ	261 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	4 %	20-25 %
Frokost og snack	101067 kJ	1982 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	33 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for onsdag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	44767 kJ	51 %	50-60 E%
Fedt	28967 kJ	33 %	25-35 E%
Protein	14045 kJ	16 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for onsdag



### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	1754g  1323g 431g	34g  26g 9g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4296g  - 4296g	84g  - 84g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	7,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	8,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	5,2 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	5,3 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	5,9 E%	min. 3 E%
	7 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	871g	17g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	689g	14g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)  - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	346g (sild og makrel i tomat) 343g (torskerogn)	7g  7g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	466mg	9mg	30 mg/d
Kalcium	4457mg	87mg	600 mg/d
Jern	11,4mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	10631 kJ	80 %	50-60 E%
Fedt	1728 kJ	13 %	25-35 E%
Protein	930 kJ	7 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	2637g  2252g 385g	52g  44g 8g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	732g  - 732g	14g  - 14g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5 E%	Max. 10 E%
Monumættet	3,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,2 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,2 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,7 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,6 E% } 5,1 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	60g	1,2g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	636mg	13mg	30 mg/d
Kalcium	655mg	13mg	600 mg/d
Jern	2,8mg	<0,01	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	5559 kJ	55 %	50-60 E%
Fedt	30320 kJ	30 %	25-35 E%
Protein	15160 kJ	15 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4391g 3575g 816g	86g 70g 16g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	5028g - 5028g	99g - 99g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	7,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,9 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,9 E% 5 E% 0,7 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 10,6 E% } 5,7 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	931g	18g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	689g	14g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)  - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	346g (sild, makrel i tomat) 343g (torskerogn)	7g  7g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1102mg	22mg	30 mg/d
Kalcium	5112g	100mg	600 mg/d
Jern	14,2mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



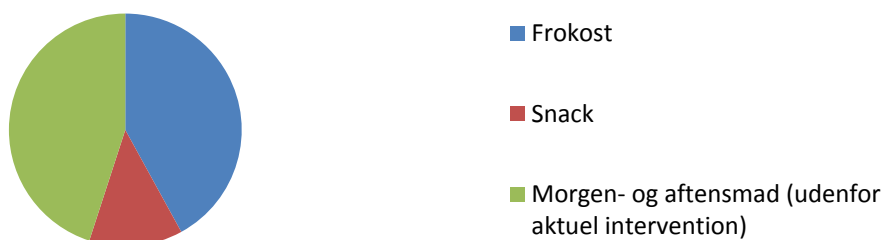
## Torsdag, uge 6

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

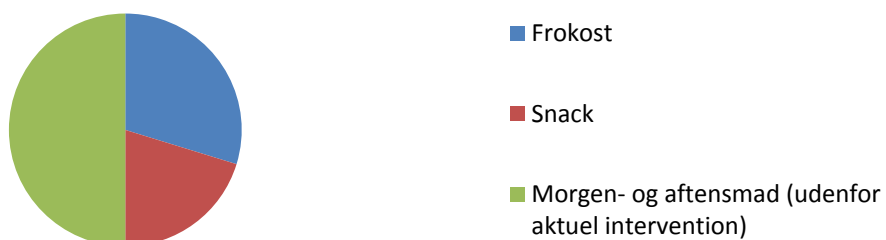
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	80059 kJ	2502 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	42 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	24512 kJ	755 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	13 %	20-25 %
Frokost og snack	104571 kJ	3268 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	55 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for torsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



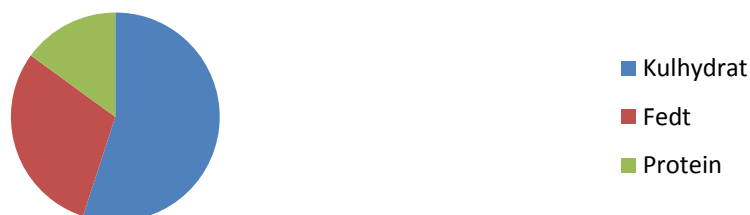
### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	37628 kJ	47 %	50-60 E%
Fedt	31223 kJ	39 %	25-35 E%
Protein	11208 kJ	14 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for torsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	1499g  228g 1271g	47g  5g 40g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	5840g  4340g 1500g	183g  136g 47g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	11,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	13,1 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	6,1 E% 6,2 E% 1,4 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 7,6 E% } 13,7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	704g	22g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2192g	69g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2192g (torsk/sej)	-  69g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	923mg	29mg	30 mg/d
Kalcium	2213mg	69mg	600 mg/d
Jern	6,7mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	2084 kJ	85 %	50-60 E%
Fedt	981 kJ	5 %	25-35 E%
Protein	2451 kJ	10 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	151g - 151g	5g - 5g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4210g 2365g 1845g	132g 74g 58g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	2,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	2,6 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3:</li> <li>- omega-6:</li> </ul>	2,6 E% 0,7 E% 3,3 E%	Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E% min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	159g	2g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	221mg	7mg	30 mg/d
Kalcium	999mg	31mg	600 mg/d
Jern	3,2mg	0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	58560 kJ	56 %	50-60 E%
Fedt	32417 kJ	31 %	25-35 E%
Protein	13594 kJ	13 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	1650g  228g 1422g	52g  7g 44g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	10050g  6705g 3345g	314g  210g 104g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	9,4 E%	Max. 10 E%
Monumættet	10,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	5,2 E% 5,3 E% 1,2 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,4 E% } 6,7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	862g	27g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2192g	69g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2192g (torsk/sej)	-  69g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1144mg	36mg	30 mg/d
Kalcium	3212mg	100mg	600 mg/d
Jern	9,9mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

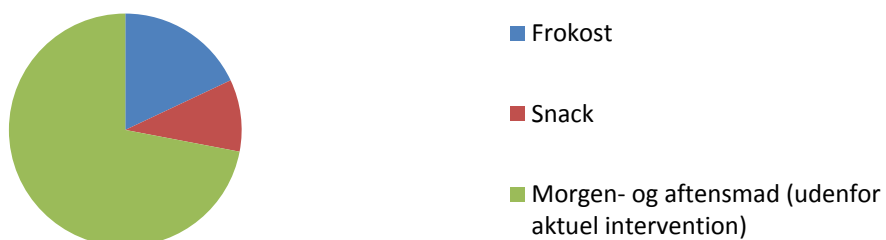
## Fredag, uge 6

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

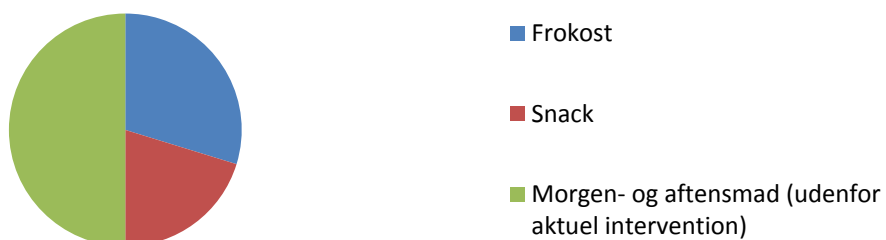
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	38061 kJ	1088 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	18 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	21231 kJ	607 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	10 %	20-25 %
Frokost og snack	59292 kJ	1694 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	28 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for fredag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	19792 kJ	52 %	50-60 E%
Fedt	12560 kJ	33 %	25-35 E%
Protein	5709 kJ	15 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for fredag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	1694g  1111g 583g	48g  370g 18g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2053g  82g 1971g	59g  3g 56g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	7,9 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	9,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	5,3 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	5,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	5,9 E%	min. 3 E%
	11,2 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	360g	11g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	271g	8g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	102g (røget makrel) 169g (makrel i tomat)	3g 5g	Variere mellem fede og magre typer

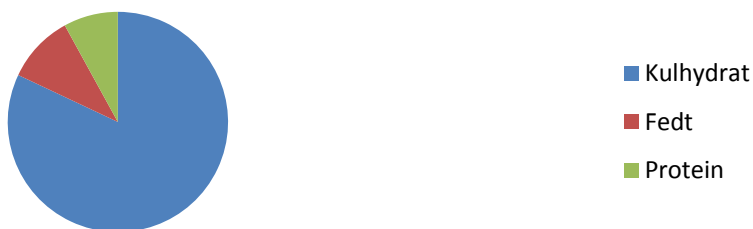
	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	273g	8g	30 mg/d
Kalcium	1453g	42g	600 mg/d
Jern	6,2g	0,2g	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	1749 kJ	82 %	50-60 E%
Fedt	2123 kJ	10 %	25-35 E%
Protein	1699 kJ	8 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	2314g  1892g 422g	66g  54g 12g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1744g  - 1744g	50g  - 50g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag
Fiber	0,8g	0,02g	(Ingen anbefaling for daglig indtagelse, men pr uge anbefales ca. 3g/MJ)

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	2,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	2,9 E% 2,9 E% 0,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% -1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,5 E% } 6,4 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	114g	3g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	487mg	14mg	30 mg/d
Kalcium	1141mg	33mg	600 mg/d
Jern	4,2mg	0,12mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	37354 kJ	63 %	50-60 E%
Fedt	14230 kJ	24 %	25-35 E%
Protein	7708 kJ	13 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost og snack for fredag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4008g 3003g 1005g	115g 86g 29g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3797g 82g 3715g	109g 2g 106g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	6,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,4 E% 4,4 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 5,8 E% } 12 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	474g	14g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	271g	8g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	102g (røget makrel) 169g (makrel i tomat)	3g 5g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	760mg	22mg	30 mg/d
Kalcium	2594mg	74mg	600 mg/d
Jern	10,4mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

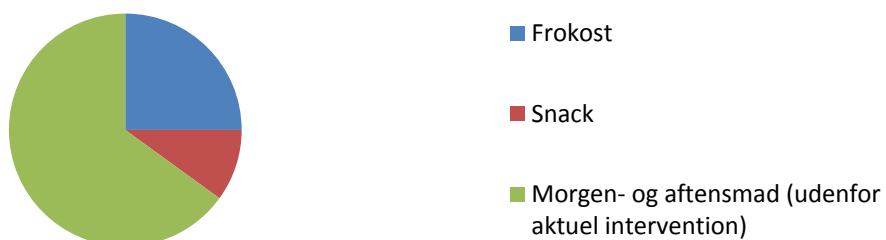
## Samlet for hele ugen, uge 6

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

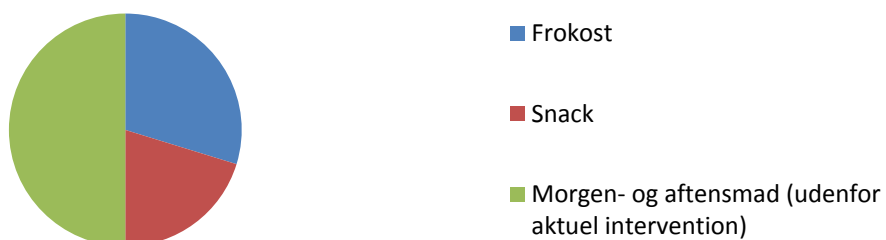
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	297985 kJ	1568 kJ	1500 kJ (1,5 MJ)	26 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	113778 kJ	599 kJ	1200-1500 kJ (1,2 - 1,5 MJ)	10 %	20-25 %
Frokost og snack	411762 kJ	2167 kJ	2700-3000kJ (2,7 – 3 MJ)	36 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for hele uge 6



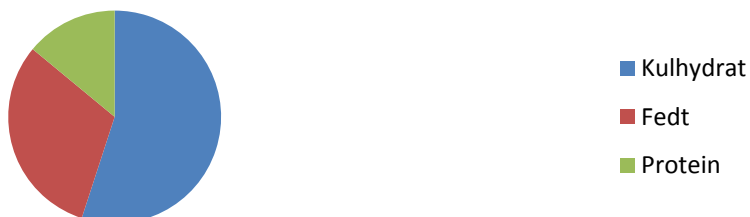
### Anbefalet energi indtag i procent



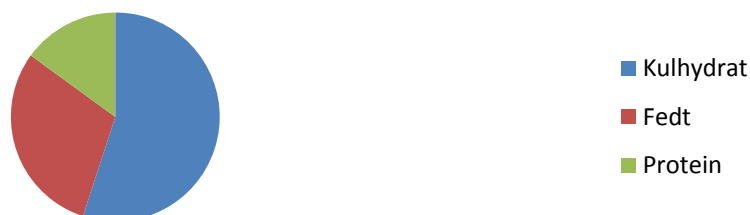
### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	133898 kJ	47 %	50-60 E%
Fedt	108258 kJ	38 %	25-35 E%
Protein	42734 kJ	15 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for hele uge 6



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	9613g  3053g 6560g	51g  16g 35g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	15811g  5100g 10711g	83g  27g 56g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	128g	0,7g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	10,42 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	10,36 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,78 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	4,84 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,86 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	5,7 E%	min. 3 E%
	10,5 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	2706g	14g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	3152g	28g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	96g sild, 102g røget makrel, 446 makrel i tomat	6g	Variere mellem fede og magre typer
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	2192g torsk/sej, 343g torskerogn	22g	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	4135mg	22mg	30 mg/d
Kalcium	11516mg	61mg	600 mg/d
Jern	35,1mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	88747 kJ	78 %	50-60 E%
Fedt	15929 kJ	14 %	25-35 E%
Protein	910 kJ	8 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for snack for hele uge 6



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	9931g  8551g 1380g	52g  45g 7g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	10294g  2365g 7929g	54g  12g 42g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	4,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,3 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,3 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,8 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	4,1 E%	min. 3 E%
	7,4 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	575g		Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2491mg	13mg	30 mg/d
Kalcium	5284mg	28mg	600 mg/d
Jern	19,3mg	0,1mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	227240 kJ	57 %	50-60 E%
Fedt	119600 kJ	30 %	25-35 E%
Protein	51828 kJ	13 %	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 6



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	19544g  11604g 7940g	103g  61g 42g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	26105g  7465g 18640g	137g  39g 98g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	128g	0,7g	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	9,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	8,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,4 E% 4,2 E% 0,8 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 5 E% } 9,4 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	3280g	17g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	3152g	28g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	96g sild, 102g røget makrel, 446 makrel i tomat	6g	Variere mellem fede og magre typer
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	2192g torsk/sej, 343g torskerogn	22g	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	6625mg	35mg	30 mg/d ( <b>15 mg/d</b> for BH)
Kalcium	16799mg	88mg	600 mg/d ( <b>300mg/d</b> for BH)
Jern	54,6mg	0,3mg	8 mg/d ( <b>4 mg/d</b> for BH)

NNR, s. 307, s.316, s.355

## Børnehave F – Intervention

### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 11

Dag	Antal børn ialt	Piger	Drenge
Mandag	43	22	21
Tirsdag	27	12	15
Onsdag	33	15	18
Torsdag	34	19	15
Fredag	37	23	14
Samlet	174		

### Energibehov og energifordeling pr. dag

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	4,9 MJ/dag	5,3 MJ/dag	6,1 MJ/dag	6,8 MJ/dag
Drenge	5,5 MJ/dag	5,7 MJ/dag	6,3 MJ/dag	7,4 MJ/dag

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

### Vægt gennemsnit

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	14,9 kg	16,8 kg	19,2 kg	21,1 kg
Drenge	15,4 kg	17,3 kg	19,4 kg	21,4 kg

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Energibehov og energifordeling** er udregnet på basis af **gennemsnit alder** af et børnehavebarn, **gennemsnit vægt** på 18,19 samt **gennemsnittet af den anbefalede energi** for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver et **energibehov på 6 MJ**.

	Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ
Frokost 25 %	1,5 MJ
Snack - Formiddag 5 %	0,3 MJ
Snack- Eftermiddag 15-20 %	0,9-1,2 MJ
Samlet snack 20-25 %	1,2-1,5 MJ
Frokost og snack samlet (45-50 %)	2,7-3 MJ

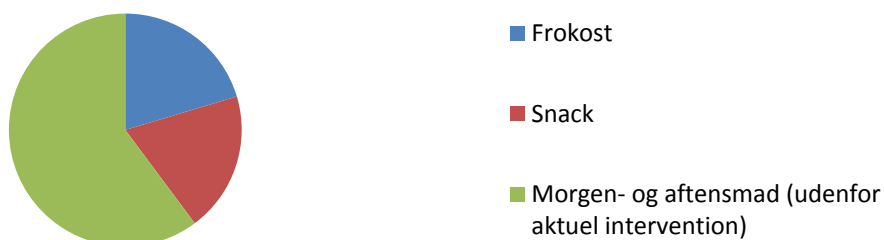
## Mandag, uge 11

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

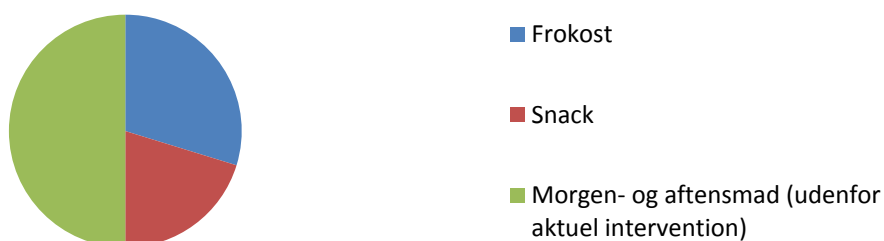
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	57671 kJ	1341 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	22 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	53222 kJ	1238 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	21 %	20-25 %
Frokost og snack	110893 kJ	2579 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	43 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for mandag



### Anbefalet energi indtag i procent





### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	26529 kJ	46 %	50-60 E%
Fedt	19608 kJ	34 %	25-35 E%
Protein	11532 kJ	20 %	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for mandag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	2080g  696g 1384g	48g  16g 32g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1875g  - 1875g	44g  - 44g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	10,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	8,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,9 E% 3,8 E% 0,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,4 E% } 8,3 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	717g	17g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	1142g	27g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  444g (torskerogn), 698g (tun)	-  10g (torskerogn), 16g (tun)	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	653mg	15mg	30 mg/d
Kalcium	2460mg	57mg	600 mg/d
Jern	6,8mg	0,2 mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	40449 kJ	76 E%	50-60 E%
Fedt	4790 kJ	9 E%	25-35 E%
Protein	8516 kJ	16 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3912g  2135g 1777g	91g  50g 41g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4265g  - 4265g	99g  - 99g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	2,4 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3 E% 3 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,5 E% } 6,5 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	512g	12g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	346mg	15mg	30 mg/d
Kalcium	10476mg	244mg	600 mg/d
Jern	9,8mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	66536 kJ	60 E%	50-60 E%
Fedt	24396 kJ	22 E%	25-35 E%
Protein	19961 kJ	18 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	5992g  2831g 3161g	139g  66g 74g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6140g  - 6140g	143g  - 143g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	5,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,5 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	2,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 2,9 E% } 6,4 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1238g	29g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	1142g	27g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  444g (torskerogn), 698g (tun)	-  10g (torskerogn), 16g (tun)	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	999mg	23mg	30 mg/d
Kalcium	12936mg	301mg	600 mg/d
Jern	16,6mg	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

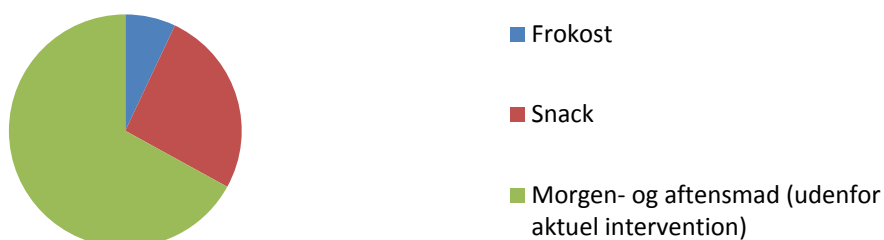
## Tirsdag, uge 11

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

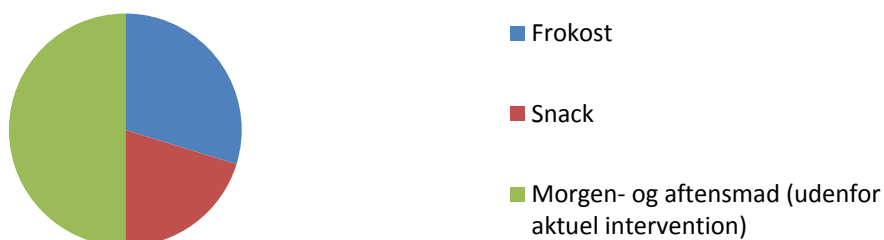
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	13914g	398g	1500 KJ (1,5 MJ)	7 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	55157g	1576g	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	26 %	20-25 %
Frokost og snack	69071g	1974g	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	33 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for tirsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	6818 kJ	49 E%	50-60 E%
Fedt	5009 kJ	36 E%	25-35 E%
Protein	1948 kJ	14 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	895g  - 895g	33g  - 33g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	466g  273g  193g	17g  10g  7g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	11,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	16,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,2 E% 2,8 E% 0,4 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 6,4 E% } 3,2 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	123g	5g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	307mg	11mg	30 mg/d
Kalcium	509mg	19mg	600 mg/d
Jern	5,3 mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	41368 kJ	75 E%	50-60 E%
Fedt	5516 kJ	10E%	25-35 E%
Protein	8274 kJ	15E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for snack for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3081g  1304g 1777g	114g  48g 66g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4922g  - 4922g	182g  - 182g	Kartoffler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	2,9 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,3 E% 3,4 E% 0,6 E% } 4 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	506g	19g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	325mg	12mg	30 mg/d
Kalcium	7811mg	289mg	600 mg/d
Jern	10,2mg	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	48350 kJ	70 E%	50-60 E%
Fedt	10361 kJ	15 E%	25-35 E%
Protein	10361 kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4066g 1304g 2672g	151g 50g 101g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	5388g 273g 5115g	200g 10g 190g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	5,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,3 E% 3,2 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,7 E% } 7 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	630g	23g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	633mg	23mg	30 mg/d
Kalcium	8320mg	308mg	600 mg/d
Jern	15,5mg	0,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

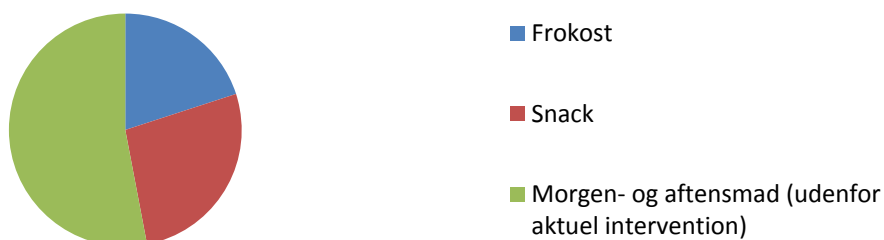
## Onsdag, uge 11

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

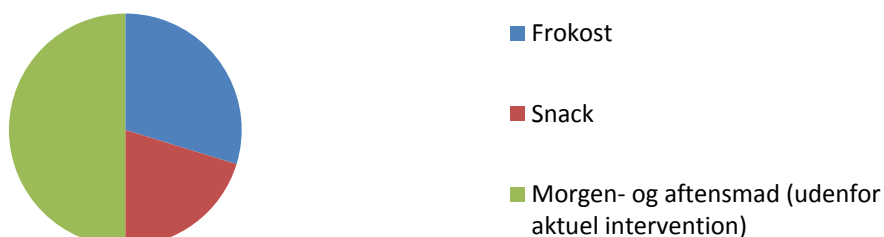
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	39569 kJ	1199 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	20 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	52670 kJ	1596 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	27 %	20-25 %
Frokost og snack	92239 kJ	2795 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	47%	45-50 %

### Energi indtag i procent for onsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	18202 kJ	46 E%	50-60 E%
Fedt	17015 kJ	43 E%	25-35 E%
Protein	4748 kJ	12 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for onsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	4568g - 4568g	138g - 138g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3103g 3103g -	94g 94g -	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6 E%	Max. 10 E%
Monumættet	25,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet <ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3:</li> <li>- omega-6:</li> </ul>	4,8 E% 4,8 E% 0,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	282g	9g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1675mg	51mg	30 mg/d
Kalcium	1827mg	55mg	600 mg/d
Jern	5,9mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	38976 kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	5794 kJ	11 E%	25-35 E%
Protein	7901 kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3606g  1630g 1976g	109g  49g 60g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4409g  4409g -	134g  134g -	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-		Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,2 E% 3,2 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,7 E% } 6,9 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	480g	15g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	367mg	11mg	30 mg/d
Kalcium	8713mg	264mg	600 mg/d
Jern	15,4mg	0,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	57188 kJ	62 E%	50-60 E%
Fedt	22137 kJ	24 E%	25-35 E%
Protein	11991 kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	8174g 1630g 6544g	248g 50g 198g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	7512g 3103g 4409g	228g 94g 134g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,4 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	13 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,9 E% 3,9 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,4 E% } 8,3 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	762g	23g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2042mg	62mg	30 mg/d
Kalcium	10541mg	319mg	600 mg/d
Jern	15,4	0,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

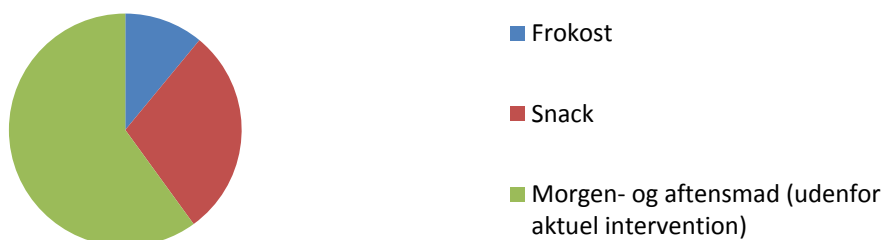
## Torsdag, uge 6

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

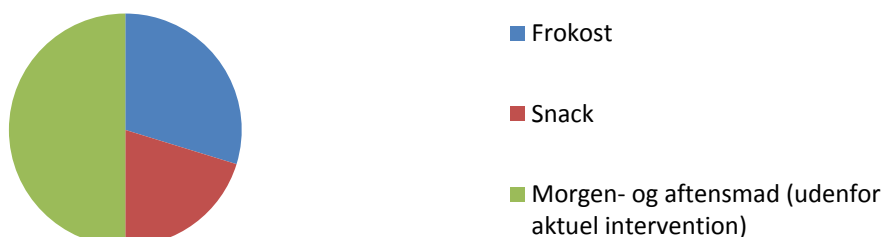
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	22818 kJ	652 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	11 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	61166 kJ	1748 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	29 %	20-25 %
Frokost og snack	83984 kJ	2400 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	40 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for torsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	5476 kJ	24 E%	50-60 E%
Fedt	10953 kJ	48 E%	25-35 E%
Protein	6389 kJ	28 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for torsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	2359g  265g 2094g	67g  7g 60g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	91g  91g -	3g  3g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	15 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	23,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	5,3 E% 5,6 E% 0,8 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 6,4 E% } 11,7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	394g	11g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	1432g	41g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	- 1432g	- 1432g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	474mg	14mg	30 mg/d
Kalcium	927mg	27mg	600 mg/d
Jern	3,3mg	<0,1	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	43428 kJ	71 E%	50-60 E%
Fedt	9175 kJ	15 E%	25-35 E%
Protein	8563 kJ	14 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3827g  1630g 2197g	109g  47g 63g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b- Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4542g  - 4542g	130g  - 130g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>d. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	2,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,7 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,4 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	3,9 E%	min. 3 E%
	8,6 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	551g	16g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	861mg	25mg	30 mg/d
Kalcium	9557mg	273mg	600 mg/d
Jern	12,2	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	48711 kJ	58 E%	50-60 E%
Fedt	20156 kJ	24 E%	25-35 E%
Protein	15117 kJ	18 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6186g 1895g 4291g	177g 54g 123g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4633g 91g 4542g	132g 3g 130g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,7 E%	Max. 10 E%
Monumættet	11,9 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,9 E% 4,0 E% 0,6 E% } 4,6 E% } 9,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	945g	27g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	1432g	41g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  1432g (lys sej)	-  1432g (lys sej)	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1336mg	38mg	30 mg/d
Kalcium	10484mg	300mg	600 mg/d
Jern	15,4mg	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

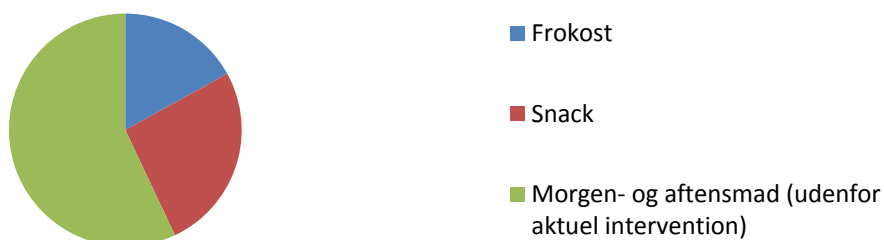
## Fredag, uge 11

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

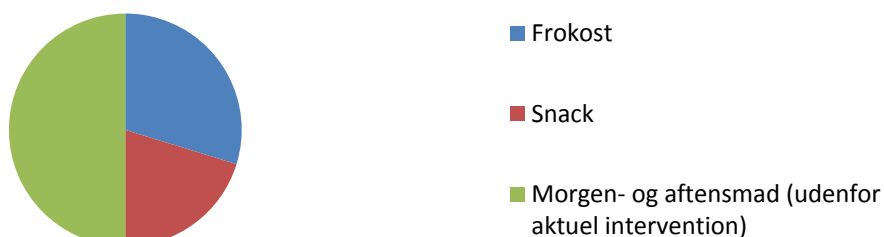
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	36753 kJ	993 kJ	1500 kJ (1,5 MJ)	17 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	59214 kJ	1601 kJ	1200-1500 kJ (1,2 - 1,5 MJ)	26 %	20-25 %
Frokost og snack	95967 kJ	2594 kJ	2700-3000 kJ (2,7 – 3 MJ)	43 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for fredag



### Anbefalet energi indtag i procent





### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	20949 kJ	57 E%	50-60 E%
Fedt	10658 kJ	29 E%	25-35 E%
Protein	5145 kJ	14 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for fredag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	2467g  1440g 1027g (heraf udgør grove grønsager 731g)	67g  39g 28g (heraf udgør grove grønsager 20g)	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1541g 1541g -	42g 42g -	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	13,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	10,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	2,9 E% 2,8 E% 0,4 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,2 E% } 6,1 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	316g	9g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

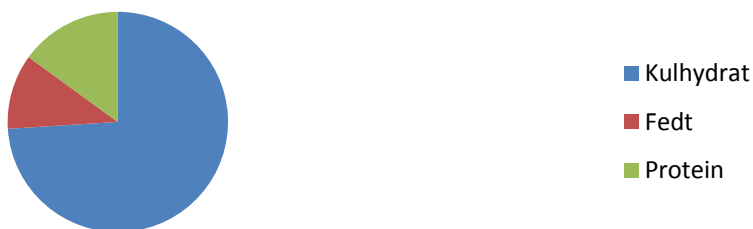
	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1390mg	38mg	30 mg/d
Kalcium	2156mg	58mg	600 mg/d
Jern	9,2mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	43818 kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	6514 kJ	11 E%	25-35 E%
Protein	8882 kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3624g  1667g 1957g	98g  45g 53g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4849g  - 4849g	131g  - 131g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,6 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,9 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,3 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,3 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,8 E% } 7,1 E%	} max. 10 E% }

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	545g	15g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

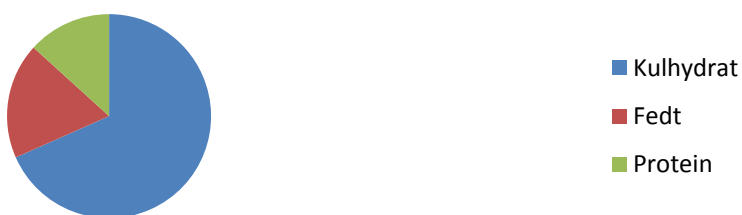
	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	370mg	10mg	30 mg/d
Kalcium	10205mg	378mg	600 mg/d
Jern	10,4mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

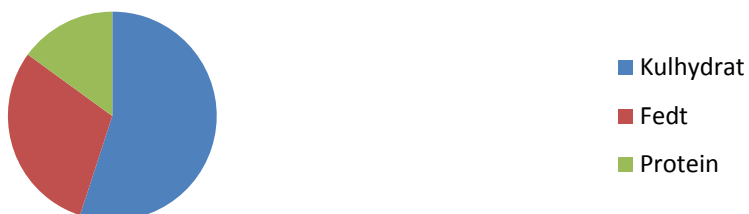
### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	64298 kJ	67 E%	50-60 E%
Fedt	17274 kJ	18 E%	25-35 E%
Protein	14395 kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt  Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6091g  3107g 2984g	165g  84g 81g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød  Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6390g  1541g 4849g	173g  42g 131g	Kartoffler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	6,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,1 E% 3,1 E% 0,5 E% } 3,6 E% } 6,7 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% } Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	863g	23g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1760mg	48mg	30 mg/d
Kalcium	12361mg	334mg	600 mg/d
Jern	19,6mg	0,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

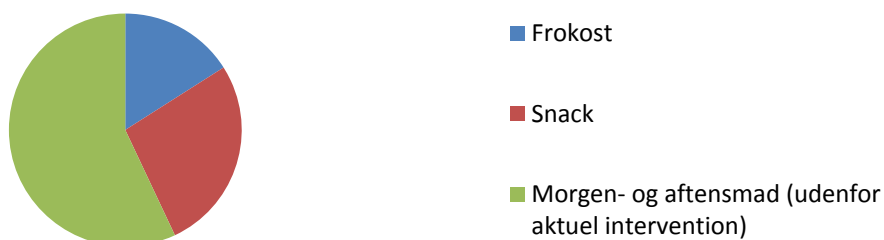
## Samlet for hele ugen, uge 11

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

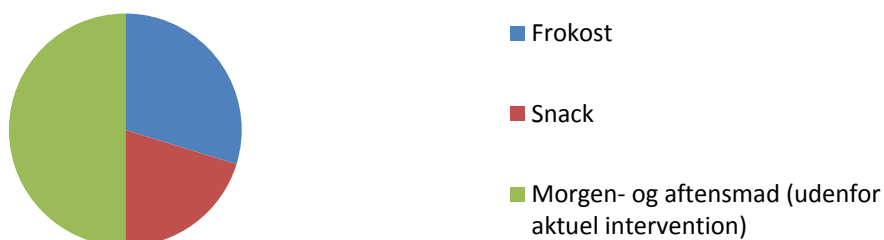
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	170725	976 kJ	1500 kJ (1,5 MJ)	16 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	281429	1608 kJ	1200-1500 kJ (1,2 - 1,5 MJ)	27 %	20-25 %
Frokost og snack	452154	2584 kJ	2700-3000kJ (2,7 – 3 MJ)	43 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for hele uge 11



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	75119 kJ	44 E%	50-60 E%
Fedt	64876 kJ	38 E%	25-35 E%
Protein	30731 kJ	18 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for hele uge 11



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	12369g  2401g 9968g	71g  14g 57g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	7076g  5008g 2068g	41g  29g 12g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	11,4 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	17 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4 E% 4 E% 0,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,6 E% } 8,6 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1832g	11g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2574g	33g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  698g (tun), 444g (torskerogn), 1432 (lys sej)	-  33g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	4499mg	26mg	30 mg/d
Kalcium	7879mg	45mg	600 mg/d
Jern	30,5mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	208258 kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	30957 kJ	11 E%	25-35 E%
Protein	42214 kJ	15 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for snack for hele uge 11



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	16074g  8366g 9684g	92g  48g 55g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	22987g  - 22987g	131g  - 131g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,6 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	4 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,5 E% 3,3 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,8 E% } 7,3 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	2603g	15g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2269mg	13mg	30 mg/d
Kalcium	46762mg	267mg	600 mg/d
Jern	52,1mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	284857 kJ	63 E%	50-60 E%
Fedt	94952 kJ	21 E%	25-35 E%
Protein	72345 kJ	16 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 11



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	30509g 10767g 19652g	174g 62g 112g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	30063g 5008g 25055g	172g 29g 143g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	9 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet <ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3:</li> <li>- omega-6:</li> </ul>	4 E% 3,5 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4 E% } 8 E%	} max. 10 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	4438g	25g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2574g	33g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  698g (tun), 444g (torskerogn), 1432 (lys sej)	-  33g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	6770mg	39mg	30 mg/d ( <b>15 mg/d</b> for BH)
Kalcium	54642mg	312mg	600 mg/d ( <b>300mg/d</b> for BH)
Jern	82,5mg	0,5mg	8 mg/d ( <b>4 mg/d</b> for BH)

NNR, s. 307, s.316, s.355

## Børnehave A – Intervention

### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 12

Dag	Antal børn ialt	Piger	Drenge
Mandag	47		
Tirsdag	35		
Onsdag	35		
Torsdag	35		
Fredag	45		
Samlet	197		

### Energibehov og energifordeling pr. dag

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	4,9 MJ/dag	5,3 MJ/dag	6,1 MJ/dag	6,8 MJ/dag
Drenge	5,5 MJ/dag	5,7 MJ/dag	6,3 MJ/dag	7,4 MJ/dag

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

### Vægt gennemsnit

Køn/Alder	3år	4år	5år	6år
Piger	14,9 kg	16,8 kg	19,2 kg	21,1 kg
Drenge	15,4 kg	17,3 kg	19,4 kg	21,4 kg

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Energibehov og energifordeling** er udregnet på basis af **gennemsnit alder** af et børnehavebarn, **gennemsnit vægt** på 18,19 samt **gennemsnittet af den anbefalede energi** for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver et **energibehov på 6 MJ**.

	Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ
Frokost 25 %	1,5 MJ
Snack - Formiddag 5 %	0,3 MJ
Snack- Eftermiddag 15-20 %	0,9-1,2 MJ
Samlet snack 20-25 %	1,2-1,5 MJ
Frokost og snack samlet (45-50 %)	2,7-3 MJ

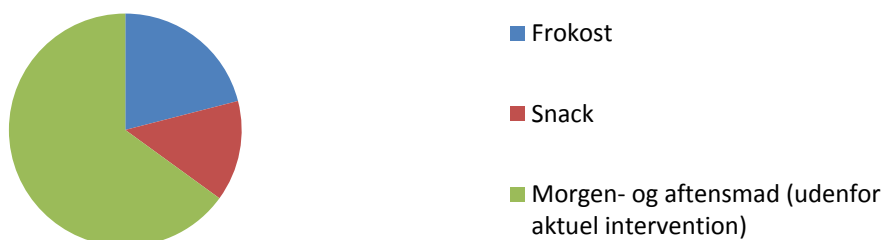
## Mandag, uge 12

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

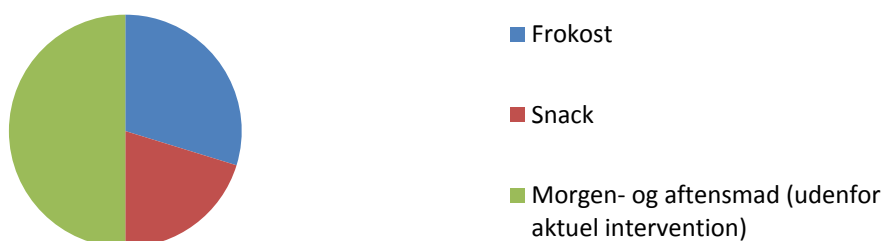
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	185327 kJ	3943 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	65 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	60699 kJ	1292 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	22 %	20-25 %
Frokost og snack	246027 kJ	5235 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	87 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for mandag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	127876 kJ	69 E%	50-60 E%
Fedt	33359 kJ	18 E%	25-35 E%
Protein	24093 kJ	13 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for mandag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3136g - 3136g	67g 67g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	14599g 979g 13620g	311g 21g 290g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	5,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	6,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,9 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,7 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,2 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	3,9 E% } 7,8 E% } min. 3 E%	} max. 10 E% }

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1518g	32g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	786mg	17mg	30 mg/d
Kalcium	14909mg	317mg	600 mg/d
Jern	61,5mg	1,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



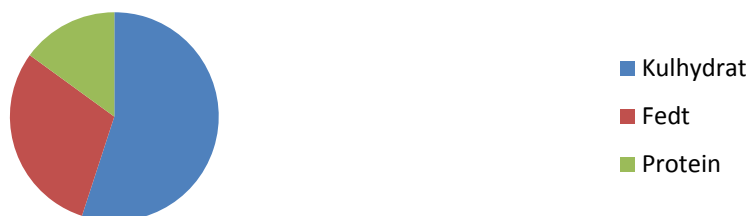
### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	127876 kJ	69 E%	50-60 E%
Fedt	33359 kJ	18 E%	25-35 E%
Protein	24093 kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	6618g  4618g 2000g	141g  98g 43g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2759g  2759g	59g  59g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	3,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	10 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	5,9 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	4,1 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	4,6 E%	min. 3 E%
	10,5 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	503g	11g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

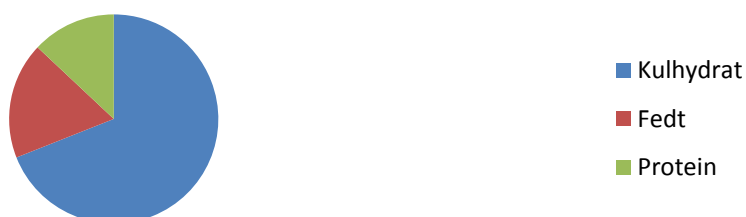
	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1403mg	30mg	30 mg/d
Kalcium	9828mg	209mg	600 mg/d
Jern	12mg	0,3mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	169759 kJ	69 E%	50-60 E%
Fedt	44285 kJ	18 E%	25-35 E%
Protein	31984 kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for mandag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	9754g 4618g 5136g	208g 98g 109g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	17358g 979g 16379g	369g 21g 349g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	4,6 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	7,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,4 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,8 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,3 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	4,1 E%	min. 3 E%
	8,5 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	2021g	43g	Ingen anbefalinger

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2189mg	47mg	30 mg/d
Kalcium	24736mg	526mg	600 mg/d
Jern	73,8mg	1,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

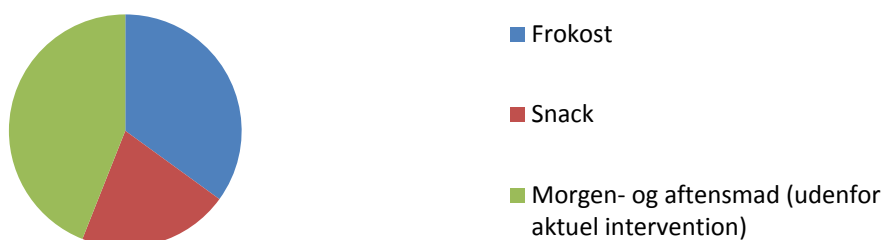
## Tirsdag, uge 12

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

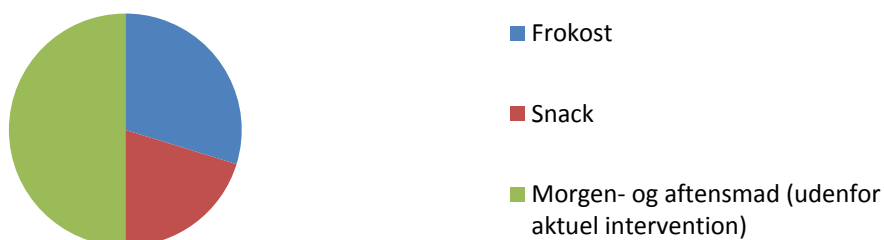
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	72712 kJ	2078 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	35 E%	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	43486 kJ	1243 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	21 E%	20-25 %
Frokost og snack	116198 kJ	3320 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	55 E%	45-50 %

### Energi indtag i procent for tirsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	42174 kJ	58 E%	50-60 E%
Fedt	20360 kJ	28 E%	25-35 E%
Protein	10180 kJ	14 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for tirsdag



### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3136g - 3136g	90g - 90g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	14599g 979g 13620g	417g 28g 390g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	15 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	8,1 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet <ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3:</li> <li>- omega-6:</li> </ul>	2,7 E% 2,6 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	3,1 E% 5,8 E%	min. 3 E% max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	639g	18g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	2461mg	70mg	30 mg/d
Kalcium	4362mg	125mg	600 mg/d
Jern	17,2mg	0,5mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	31310 kJ	72 E%	50-60 E%
Fedt	5218 kJ	12 E%	25-35 E%
Protein	6958 kJ	16 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4421g  3377g 1044g	126g  96g 30g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2408g  - 2408g	69g  - 69g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,8 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,7 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,7 E%	Min. 0,5 E% -1 E%
- omega-6:	6,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	10,2 E%	min. 3 E%
	13,9 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	440g	13g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	872mg	25mg	30 mg/d
Kalcium	8923mg	255mg	600 mg/d
Jern	7,3mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	73205 kJ	63 E%	50-60 E%
Fedt	2556 kJ	22 E%	25-35 E%
Protein	17430 kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	7990g  5064g 2926g	427g  145g 84g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6072g  3664g 2408g	174g  105g 69g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	10 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	6,2 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	3,1 E% 3,1 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 3,6 E% } 6,7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1079g	31g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	3333mg	95mg	30 mg/d
Kalcium	13284mg	380mg	600 mg/d
Jern	24,5mg	0,7mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



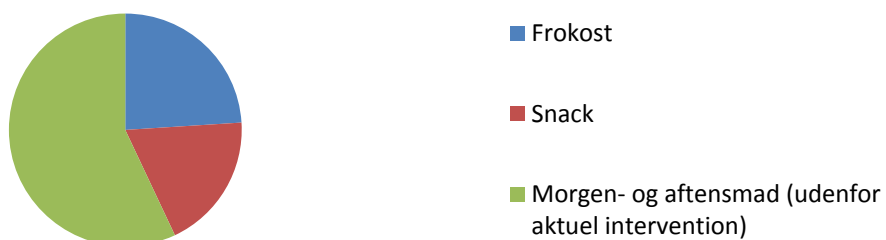
## Onsdag, uge 12

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

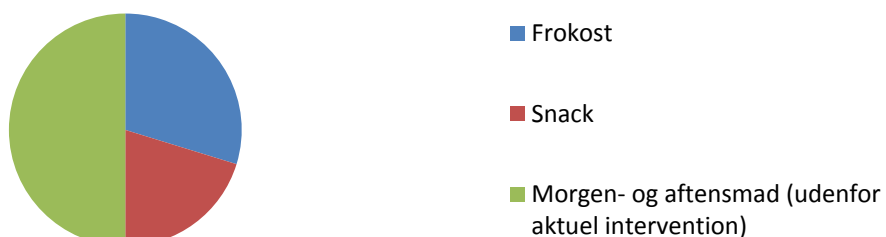
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	49325 kJ	1410 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	24 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	40587 kJ	1160 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	19 %	20-25 %
Frokost og snack	89912 kJ	2569 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	43 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for onsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	20717 kJ	42 E%	50-60 E%
Fedt	25449 kJ	35 E%	25-35 E%
Protein	16724 kJ	23 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for onsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	3717g  452g 3265g	106g  13g 93g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1072g  1072g  -	31g  31g  -	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt- sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	11,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	16,3 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,3 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	4,5 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	5,4 E%	min. 3 E%
	9,4 E%	max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	691g	20g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2084g (lys sej)	60g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2084g (lys sej)	-  2084g (lys sej)	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	735g	21g	30 mg/d
Kalcium	2583g	74g	600 mg/d
Jern	14,6	0,4g	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	29223 kJ	72 E%	50-60 E%
Fedt	6523 kJ	15 E%	25-35 E%
Protein	5276 kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3592g  3372g 220g	103g  96g 6g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2510g  - 2510g	72g  72g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	2,2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	5,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,2 E% 4,2 E% 0,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,8 E% } 9 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	317g	9g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	412mg	12mg	30 mg/d
Kalcium	6415mg	183mg	600 mg/d
Jern	6,8mg	0,2	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	50351 kJ	56 E%	50-60 E%
Fedt	23377 kJ	26 E%	25-35 E%
Protein	16184 kJ	18 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag



#### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	7309g 3824g 3485g	209g 109g 100g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3582g 1072g 2510g	102g 31g 72g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	7,3 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	11,4 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet <ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3:</li> <li>- omega-6:</li> </ul>	4,3 E% 4,3 E% 0,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,9 E% } 9,2 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1008g	29g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	2084g (lys sej)	60g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	2084g (lys sej)	60g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1147mg	33mg	30 mg/d
Kalcium	8998mg	257mg	600 mg/d
Jern	21,4mg	0,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

## Torsdag, uge 12

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

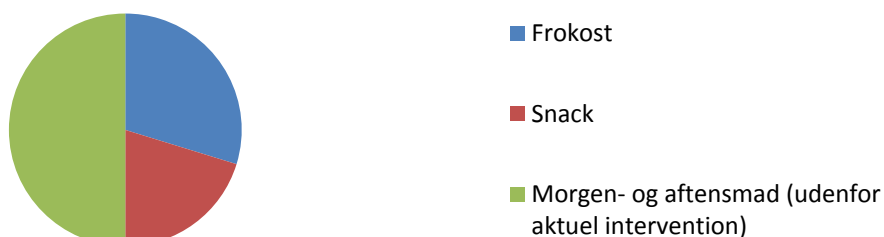
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	84229 kJ	2407 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	40 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	42350 kJ	1210 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	20 %	20-25 %
Frokost og snack	126576 kJ	3617 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	60 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for torsdag



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	37903 kJ	45 E%	50-60 E%
Fedt	35376 kJ	42 E%	25-35 E%
Protein	10108 kJ	12 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for torsdag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	9744g - 9744g	278g - 278g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	6142g 6142g -	176g 176g -	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	6,1 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	24,8 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,8 E%	5 E% - max. 10 E%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3: 4,8 E%</li> <li>- omega-6: 0,6 E%</li> </ul>	} 5,4 E% } 10,2 E%	Min. 0,5 E% - 1 E% } max. 10 E% Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	639g	18g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	3567mg	102mg	30 mg/d
Kalcium	3986mg	114mg	600 mg/d
Jern	12,5	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	31339 kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	4659 kJ	11 E%	25-35 E%
Protein	6353 kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	3366g  3334g 32g	96g  95g 1g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	2576g  -  2576g	74g  -  74g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	1,9 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,6 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	3,9 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	3,9 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,5 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
		max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

\*Samlet er polyumættede indenfor (8,3 E%). Samlet er omega-3 og -6 indenfor (4,4 E%).



Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	388g	11g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	397mg	11mg	30 mg/d
Kalcium	8856mg	252mg	600 mg/d
Jern	7mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	69617 kJ	55 E%	50-60 E%
Fedt	40504 kJ	32 E%	25-35 E%
Protein	16455 kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frugt</li> <li>- Grønt</li> </ul> Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	13110g  3334g 9776g	375g  95g 279g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffler, ris og pasta</li> <li>- Brød</li> </ul> Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	8718g  6142g 2576g	249g  175g 74g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	4,7 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	17,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet <ul style="list-style-type: none"> <li>- omega-3:</li> <li>- omega-6:</li> </ul>	4,5 E% 4,5 E% 0,6 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 5,1 E% } 9,6 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1027g	29g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Ingen anbefalinger
Type af fisk:			Variere mellem fede og magre typer
- <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel)	-	-	
- <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-	-	

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	3964mg	113mg	30 mg/d
Kalcium	12842mg	367mg	600 mg/d
Jern	19,5mg	0,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

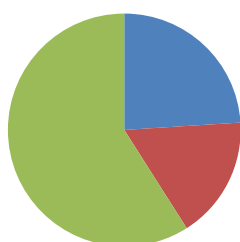
## Fredag, uge 12

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

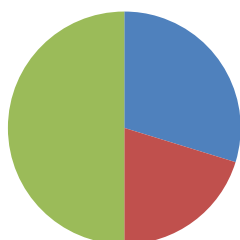
Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	64894kJ	1442 kJ	1500 KJ (1,5 MJ)	24 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	46501 kJ	1033 kJ	1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)	17 %	20-25 %
Frokost og snack	111395 kJ	2475 kJ	2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)	41 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for fredag



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

### Anbefalet energi indtag i procent



- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

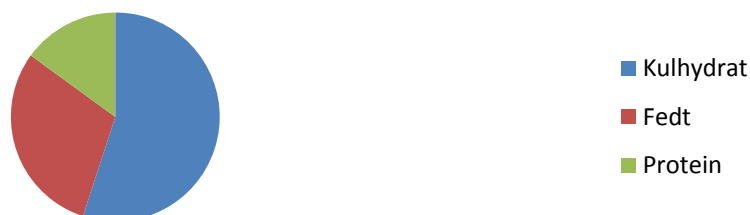
### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	232808 kJ	51 E%	50-60 E%
Fedt	77096 kJ	33 E%	25-35 E%
Protein	73038 kJ	16 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for fredag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	2386g  665g 1721g	53g  15g 38g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	1797g  1797g -	40g  40g -	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	15 E%	Max. 10 E%
Monumættet	13,7 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	6,9 E% 7 E% 0,8 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 7,8 E% } 14,7 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	754g	17g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	1115g	25g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  797g (tun), 318g (torskerogn)	-  25g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	827mg	18mg	30 mg/d
Kalcium	2654mg	59mg	600 mg/d
Jern	7,4mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355



### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	31339 kJ	74 E%	50-60 E%
Fedt	4659 kJ	11 E%	25-35 E%
Protein	6353 kJ	15 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for snack for fredag



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	4618g  4618g -	103g  103g -	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	3017g  -  3017g	67g  -  67g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>c. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	3,5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet	4,3 E%	5 E% - max. 10 E%
- omega-3:	4,3 E%	Min. 0,5 E% - 1 E%
- omega-6:	0,6 E%	Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,9 E% } 9,2 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	351g	8g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	557mg	12mg	30 mg/d
Kalcium	6798mg	151mg	600 mg/d
Jern	8,4mg	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	69617 kJ	55 E%	50-60 E%
Fedt	40504 kJ	32 E%	25-35 E%
Protein	16455 kJ	13 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for fredag



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	7004g  5283g 1721g	1556g  117g 38g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	4814g  - 4814g	107g  - 107g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	9,5 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	9,4 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	5,8 E% 5,8 E% 0,7 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 6,5 E% } 12,3 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1105g	25g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	1115g	25g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  797g (tun), 318g (torskerogn)	-  25g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	1384mg	31mg	30 mg/d
Kalcium	9541mg	212mg	600 mg/d
Jern	15,8mg	0,4mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

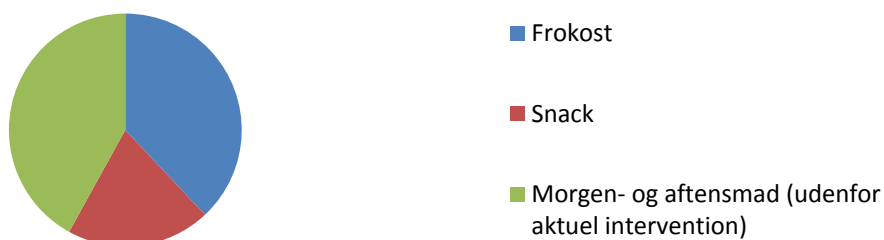
## Samlet for hele ugen, uge 12

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

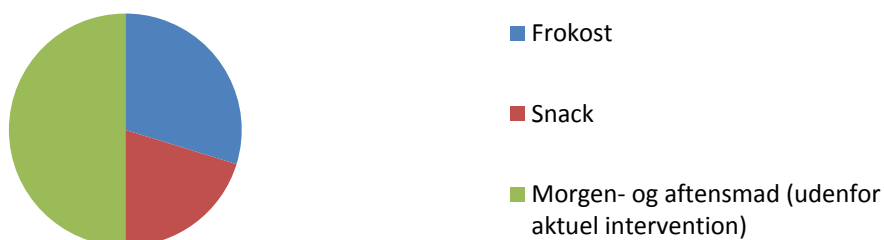
### Energiindtag

Måltid	Samlet kJ indtag	Indtag af kJ pr. barn	Gennemsnit energibehov	Indtaget E% pr. måltid	Anbefalet E% pr. måltid
Frokost	456487 kJ	2317 kJ	1500 kJ (1,5 MJ)	38 %	25 %
Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)	233623 kJ	1186 kJ	1200-1500 kJ (1,2 - 1,5 MJ)	20 %	20-25 %
Frokost og snack	690110 kJ	3503 kJ	2700-3000kJ (2,7 – 3 MJ)	58 %	45-50 %

### Energi indtag i procent for hele uge 12



### Anbefalet energi indtag i procent



### Næringsfordeling for frokost

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	232808 kJ	51 E%	50-60 E%
Fedt	150641 kJ	33 E%	25-35 E%
Protein	73038 kJ	16 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for frokost for hele uge 12



### Anbefalet næringsfordeling





Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)	13782g  2804g 19748g	70g  14g 100g	250g fordelt på en uge (5 dage) – hovedsageligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	27274g  11857g 15417g	139g  60g 78g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	11 E%	Max. 10 E%
Monumættet	4 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,5 E% 4,5 E% 0,5 E% } 5 E% } 9,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% } Min. 2 E% - 2,5 E% } min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	4241g	22g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	3199g	40g	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2084g (lys sej), 797g (torskerogn) og 318g (tun)	-  40g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	8376mg	43mg	30 mg/d
Kalcium	28494mg	145g	600 mg/d
Jern	113,5	0,6mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

### Næringsberegninger for snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	168209 kJ	72 E%	50-60 E%
Fedt	32707 kJ	14 E%	25-35 E%
Protein	32707 kJ	14 E%	10-20 E%

### Næringsfordeling for snack for hele uge 12



### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>d. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	22615g  16577g 3296g	115g  84g 17g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)
<b>e. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	13270g  - 13270g	67g  - 67g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider  Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost
<b>f. Tilsat sukker</b>	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	2 E%	Max. 10 E%
Monoumættet	5 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,4 E% 4 E% 1,7 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 5,7 E% } 10,1 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	1999g	10g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	-	-	Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g.  Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  -	-  -	Varier mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	3641mg	19mg	30 mg/d
Kalcium	40820mg	297mg	600 mg/d
Jern	41,5	0,2mg	8 mg/d

NNR, s. 307, s.316, s.355

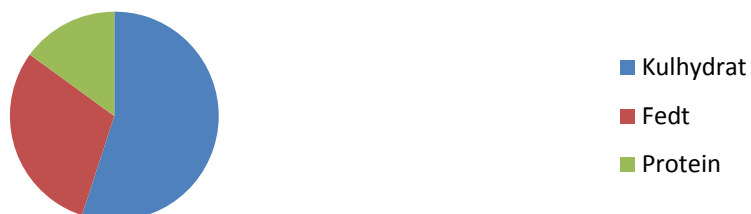
### Næringsberegninger for frokost og snack

Makronæringsstoffer	Fordeling i kJ	E% fordeling	Anbefalinger for E% fordelingen
Kulhydrat	414066 kJ	60 E%	50-60 E%
Fedt	172528 kJ	25 E%	25-35 E%
Protein	103517 kJ	15 E%	10-20 E%

#### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 12



#### Anbefalet næringsfordeling



Kulhydrat	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalingerne for indtag
<b>a. Frugt og grønt</b>  - Frugt - Grønt Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)	45167g  22123g 23044g	229g  112g 117g	250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)
<b>b. Cerealier</b>  - Kartoffler, ris og pasta - Brød Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols	40544g  11857g 28687g	206g  60g 146g	Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid
c. Tilsat sukker	-	-	Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt	Fedt-sammensætning	Anbefalingerne for fedtsammensætning
Mættet	7 E%	Max. 10 E%
Monumættet	10 E%	Min. 10 E% - max. 15 E%
Polyumættet - omega-3: - omega-6:	4,4 E% 4,3 E% 0,5 E%	5 E% - max. 10 E% Min. 0,5 E% - 1 E% Min. 2 E% - 2,5 E%
	} 4,8 E% } 9,2 E%	} min. 3 E% } max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

Protein	Gram i alt	Gram pr. barn	Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag
I alt	6240g	32g	Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

Fisk Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre	Gram fisk	Gram pr. barn	Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag
I alt	3199g	40g	Ingen anbefalinger
Type af fisk: - <u>Fede</u> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <u>Mager</u> (F.eks. tun, sej, torsk)	-  2084g (lys sej), 797g (torskerogn) og 318g (tun)	-  40g	Variere mellem fede og magre typer

	Mg. i alt	Mg. pr. barn	Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag
C-vitamin	12017mg	61mg	30 mg/d ( <b>15 mg/d</b> for BH)
Kalcium	69401mg	352mg	600 mg/d ( <b>300mg/d</b> for BH)
Jern	155mg	0,8mg	8 mg/d ( <b>4 mg/d</b> for BH)

NNR, s. 307, s.316, s.355